elgourmet.com

ISSN: 1668-8988

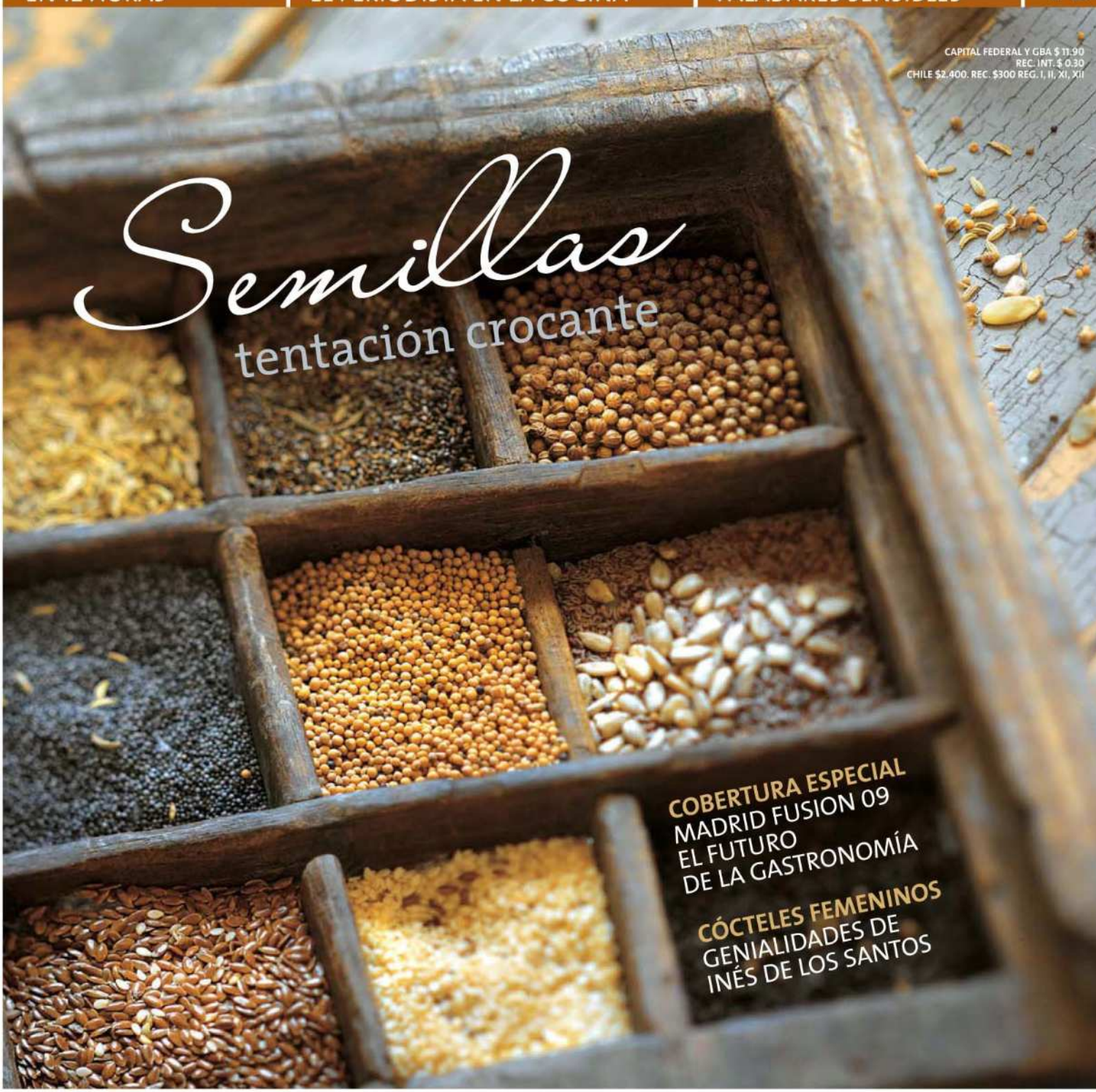
DE VIAJE
LONDRES
EN 12 HORAS

REPORTAJE
MARCELO ZLOTOGWIAZDA
EL PERIODISTA EN LA COCINA

ELISABETH CHECA
NOTAS SOBRE
PALADARES SENSIBLES

MAR 2009
49

CAPITAL FEDERAL Y GBA $ 11.90
REC. INT. $ 0.30
CHILE $2.400. REC. $300 REG. I, II, XI, XII



Semillas
tentación crocante

COBERTURA ESPECIAL
MADRID FUSION 09
EL FUTURO
DE LA GASTRONOMÍA

CÓCTELES FEMENINOS
GENIALIDADES DE
INÉS DE LOS SANTOS

www.johnsonacero.com

Cocinas diferentes

JOHNSON
AMOBLAMIENTOS

elgourmet.com

#49

CONTENIDOS

30 tentación crocante
Enteras, tostadas, molidas. Las semillas aportan textura, sabor y nutrientes a todos los platos.

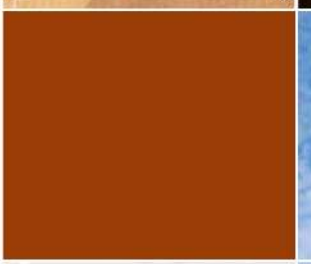
46 Marcelo Zlotogwiazda
El periodista comparte su afición por la cocina y cuenta cómo llegó de la economía a las noticias.

52 menú gourmet
El chef Ezequiel Gallardo, del restaurante Treinta Sillas, propone manjares con productos perfectos.

66 de viaje
Un recorrido por Londres en 12 horas. Todo para ver y comer.

72 cócteles femeninos
En el Día Internacional de la Mujer, tragos geniales de Inés de los Santos.

78 Madrid Fusión 09
Cobertura especial del increíble evento gastronómico que reúne a los chefs más importantes del planeta.



SECCIONES FIJAS

5 EDITORIAL
6 EL GOURMET NOTICIAS
14 LA COLUMNA DE ELISABETH CHECA
16 REVIEWS. CAFÉ DES ARTS, CASA DE VIETNAM, KRISHNA, ARTEMISIA.
24 GUÍA DE VINOS
26 SEMILLAS ILUSTRADAS
44 VIDA SANA
88 BACKSTAGE
90 VIDRIERA
92 AGENDA DE CURSOS
94 EL CLUB DEL BUEN BEBER
96 RECETAS GOURMET
98 PROGRAMACIÓN

Foto de Gustavo Herrero para Torres Fotografía.
Producción de Nicolás Morazzo.

elgourmet.com

La revista elgourmet.com y sus contenidos son propiedad de Grupo Q S.A. Pramer S.C.A. es el titular de la marca elgourmet.com. Amante del Buen Vivir con licencia de uso otorgada a Grupo Q S.A.

Publishers | Lucas Jinkis + Diego Allami
Gerente General | Diego Waciarz

Editora | Laura Litvin
Diseño + arte | Verónica M. Carman, Sebastián Delucchi, Alejandro López Mella
Jefe de Publicidad | Pablo Barone
Ejecutivos de cuentas | Sebastián Rolando, Hernán Zeballos
Coordinación comercial | Manuela Binotti
Gerente de Coordinación | Romina Rúa Lafauci
Coordinación editorial | Valeria Mollo

Colaboradores
redacción | Guadalupe Henestrosa, Maco Lucioni, Elisabeth Checa, Verónica Ocvirk, Alejandra Feldman, Fernanda Soulé
Fotógrafos | Eduardo Torres, Gustavo Herrero, Luis Sens
Ilustradores | Damián Zain, Alma Larroca, Lucila Domínguez
Productores | Marcela Sorondo, Nicolás Morazzo
Corrección | Nicolás Bal
Cocineros | Ana Gianini, Ezequiel Gallardo, Marcela Sorondo, Inés de los Santos (bartender)
Retocador | Manrique Fernández Buente

Redacción | Bartolomé Cruz 1528. Tel.: 4718-9400
Suscripciones | 5520-0031, lunes a viernes de 9 a 12. suscripciones@grupoq.com.ar
Publicidad | comercial@grupoq.com.ar

Grupo Q S.A. | Bartolomé Cruz 1528, Buenos Aires, Argentina. Tel.: 4718-9400 y rotativas
Directores | Lucas Jinkis + Diego Allami
Asesoramiento jurídico: Estudio Rinaldi & Asoc.
Asesoramiento contable: Estudio Rabinovich & Asoc.

Pramer S.C.A. | Bonpland 1745. Tel.: 4778-5300
CEO | Alejandro Harrison
Directora de contenidos | Lucía Suárez
Productora general elgourmet.com | María Marta Massara
Directora comercial | Elizabeth James
Coordinador de ventas internacionales | Santiago Cosentino

Distribución en Capital y GBA | Vaccaro Sánchez & Asoc., Moreno 794, Piso 9
Distribución en interior | Distribuidora Austral de Public. S.A. Tel.: 4301-0701
Impresión | AGR Artes Gráficas Rioplatense. Tel.: 4918-5060

Editor Regional | Facundo Di Genova

Revista elgourmet.com Colombia
Redacción | D'Vinni Cl 39 Sur No. 68C - 33, Bogotá, D.C. Tel.: 2042146

Revista elgourmet.com Ecuador
Redacción | Editorial Arantí. Ultimas Noticias N3732 y El Comercio. Quito, Ecuador. Tel.: 00593 2 2267 992

Revista elgourmet.com México
Redacción | Editorial Sayrols S.A. Mier y Pesado 128, CP 03100, D.F., México. Tel.: 51 47 23 00

Revista elgourmet.com Uruguay
Redacción | El País S.A. Plaza Cagancha 1162, Piso 1, Montevideo, Uruguay. Tel.: 00598 2 902-3061

Revista elgourmet.com Venezuela
Redacción | Only Eventos C.A. Av. La Estancia CCCT Primera Etapa Piso 5 Oficina 520, Chuao. Caracas, Venezuela. Tel.: 9590762. Fax: 9599285

Depósito en Propiedad Intelectual N°612.748

Asociación Argentina de Editores de Revistas

auditado por IVC Instituto Verificador de Circulaciones

Nuestro staff se comunica con movistar

creatividad, protagonista de 2009

Por Laura Litvin

El primer restaurante surgió en París, en 1765, cuando un hombre de apellido Boulanger abrió una casa de comidas y colocó un letrero escrito en latín que decía: "*Venite ad me omnes qui stomacho laboratis et ego restaurabo vos*". No eran muchos los parisinos que en esa época sabían leer francés y menos aun, latín; pero los que podían entenderlo, comprendían que decía: "Venid a mí todos aquéllos cuyos estómagos clamen angustiados, que yo os restauraré". Con el tiempo, el lugar comenzó a cobrar unos precios lo suficientemente altos como para convertirse en un espacio exclusivo en el que la alta sociedad acudía para ver y ser vista. En pocos meses, Boulanger –que poseía una gran habilidad para vislumbrar el futuro– amplió el menú y así nació un nuevo negocio. La palabra "restaurante" rápidamente fue aceptada y los chef de más reputación, que hasta entonces sólo habían trabajado en forma privada, abrieron también sus propios locales o fueron contratados por un nuevo grupo de pequeños empresarios: los restauradores.

La remanida frase: "Crisis es igual a oportunidad" vuelve a tener vigencia. Frente a la debacle global, los chefs ponen sus cabezas a trabajar, dando muestras una vez más, de que su éxito real es la creatividad.

Lo cierto es que ese "yo os restauraré" inicial, dirigido a viajeros y mercaderes agotados por largas travesías, vivió grandes cambios desde aquel momento. En la actualidad, cuando comer afuera es una actividad asociada al disfrute, a la buena compañía, al descubrimiento de sabores y experiencias nuevas, se está volviendo una salida cada vez más exclusiva. Porque los precios están bastante "salados".

Supongamos una pareja que se sienta entusiasmada a cenar. El restaurante es bonito; el chef, excelente; los mozos son profesionales y atienden con amabilidad, recomiendan lo mejor de la carta y buen vino para acompañar a los platos. La escena podría suceder en varios de los locales de esta ciudad, porque muchos brindan un servicio de alta calidad. Todo va muy bien, la comida transcurre con sonrisas y buen humor. Al final, cuando llega la cuenta, la angustia que clama en el estómago se parece bastante a la de aquéllos a los que se dirigía *monsieur* Boulanger, pero por otros motivos. Y aunque los precios lo parezcan, no estamos en París.

Por supuesto, los dueños de los restaurantes tienen sus argumentos. La suba de los alquileres, impuestos y servicios; el aumento de las materias primas como consecuencia de la crisis del campo y de la sequía; la baja de turistas –que en los últimos años se habían convertido en el corazón de su negocio–, entre otros factores, están dando vuelta la ecuación. Más de uno empieza a pensar cuánto le cierra. En los últimos meses, lamentablemente, ya han bajado sus persianas 300 restaurantes, según datos de la Asociación de Hoteles, Restaurantes, Confiterías y Cafés.

Aunque esto no sucede sólo aquí. Grandes retracciones tienen lugar en todas las capitales del mundo. No por nada, uno de los temas centrales de la cumbre gastronómica internacional Madrid Fusión fue justamente cómo afecta la crisis a la gastronomía. Sin embargo, los chefs del Olimpo culinario están dando, una vez más, la muestra de que su creatividad es la real clave de su éxito y entonces, en vez de sucumbir ante el fantasma del miedo, se arremangan las chaquetas y ponen sus cabezas a trabajar.

Así, las propuestas de cómo utilizar productos más baratos sin perder calidad ni prestigio, salen a la mesa. Los "gastrobares", nuevos *restós* dirigidos por chefs de prestigio que ofrecen comida informal, pero con toques gourmet, a precios muchísimo más bajos, están de moda. O los *small plates* (o raciones pequeñas), que ahora hacen furor en New York –aunque España los conoce desde tiempos inmemoriales–, están marcando una nueva tendencia. En Buenos Aires, ya hay varios restaurantes que aceptan que los comensales traigan su propio vino y sólo cobran el descorche. Y si bien esto comenzó como una cuestión de gusto, ahora también tiene que ver con tomar lo que se desea a un costo menor. Las ideas, seguro, seguirán apareciendo.

Confiamos en que algo interesante saldrá de todo esto. Veremos cómo serán los próximos meses y qué otras novedades propondrán los cocineros frente a este nuevo desafío. La remanida frase: "Crisis es igual a oportunidad" vuelve a tener vigencia, por si alguna vez la había perdido. Desde estas páginas, continuaremos aportando ideas, generando espacio para los chefs y tratando, igual que ellos, de poner imaginación, empeño y creatividad para salir adelante. ●

+ | bien argentino

El nuevo champán de Finca Flichman es un espumante con identidad argentina: está compuesto por Chardonnay y Malbec vinificado en blanco. Fresco y brioso, tiene la estructura necesaria para acompañar una comida del principio al fin.

+ | ferias internacionales

A pesar de la crisis, ya está todo en marcha para que el Salón Internacional del Vino y las Bebidas Espirituosas, Vinexpo 2009, sea un éxito. Para su 15ª edición, que se realizará en junio, en Bordeaux, Francia, ocupará una superficie de 90.000 m^2 en la que se debatirá el futuro del sector.

IDEAS | ecológicos

Natural Deli, el restaurante y almacén de productos orgánicos, avanza en el compromiso que mantiene con la preservación del medioambiente. Sus socios, conscientes del daño ecológico que ocasiona el uso indiscriminado de las bolsas de plástico, han diseñado y fabricado distintas opciones de bolsas ecológicas y biodegradables, de tela, que Natural Deli desarrolló junto con el laboratorio OMS. Presentan tres diseños con distintos mensajes ecológicos que apuntan a la concientización para contribuir a un ambiente más sano y saludable. El valor es de $10 o gratis para consumos superiores a los $ 100 en el mercado.

CELEBRACIONES | para ellas

Sofitel Buenos Aires Arroyo presenta "Té La Bibliothèque" para conmemorar el Día Internacional de la Mujer. Dentro del marco del lujo y del *art de vivre* francés, el hotel agasaja a las mujeres con una propuesta dulce. Para las amantes de la tradicional *pâtisserie française* que quieran compartir este ritual milenario, el chef Diego Irato elaboró un abanico de opciones exquisitas para la ocasión.
Así, del lunes 2 al domingo 8 se podrá disfrutar de una rica variedad de té en hebras, jugos naturales, delicados minisándwiches caseros, tarteletas frutales, tortas dulces y bombones, junto a una copa de espumante, todo servido en porcelana antigua y delicada platería.
Precio por persona: $ 55. Reservas al teléfono 4131-0140. Arroyo 841.

puntajes

los puntajes de las recetas son:

G	**fácil**
G G	**anímese**
G G G	**algo complicada**
G G G G	**difícil**
G G G G G	**si le sale, sáquele una foto y envíela.**

Valenti presenta la nueva picadita de quesos, olivas y tomates secos. Contiene quesos diversos: Azul, Gruyère Bola de Nieve, Trenza Ahumada, Bocconcini, Alta Montaña, Gouda de Cabra, Parmesano al Aceto y tomatitos secos. Una delicia.

www.renault.com.ar

3 AÑOS GARANTIA 100 000 km*

NUEVO RENAULT KOLEOS. 4X4 OUTSIDE. RENAULT INSIDE.

● Caja manual o automática CVT de 6 velocidades ● Bose Sound System ● Tracción 4x4 tres modos: 2WD, Auto, 4WD Lock (bloqueo de diferencial) ● HDC (sistema de ayuda de descenso en pendiente) ● Techo panorámico ● HSA (ayuda de arranque en pendiente) ● Climatizador automático bizona ● ESP/ASR (control dinámico de trayectoria).

*(El primero de los términos cumplido. Ver póliza de garantía.)

RENAULT

elf PLAN ROMBO Servicio de Relación Cliente 0810-666-7382 (RENAULT) RENAULT Crédit

+ | en la Red

El whisky Jack Daniel's anunció su presencia en Facebook. Así, los internautas pueden adquirir botellas a través de un exclusivo grupo al tiempo que comparten e intercambian opiniones acerca de sus cualidades. Más info: www.jdsinglebarrel.com

+ | nuevos varietales

La exitosa línea Trumpeter Reserve presentó su línea de varietales poco frecuentados. Está compuesta por blancos de la cosecha 2008: Viognier, Torrontés y Pinot Grigio. Hay también un Rosado de Malbec cosecha 2008, seco y fresco. Los tintos son cosecha 2007: Tempranillo, Petit Verdot y Pinot Noir. Cuestan $ 44, aproximadamente.

+ | Guía Óleo en blog

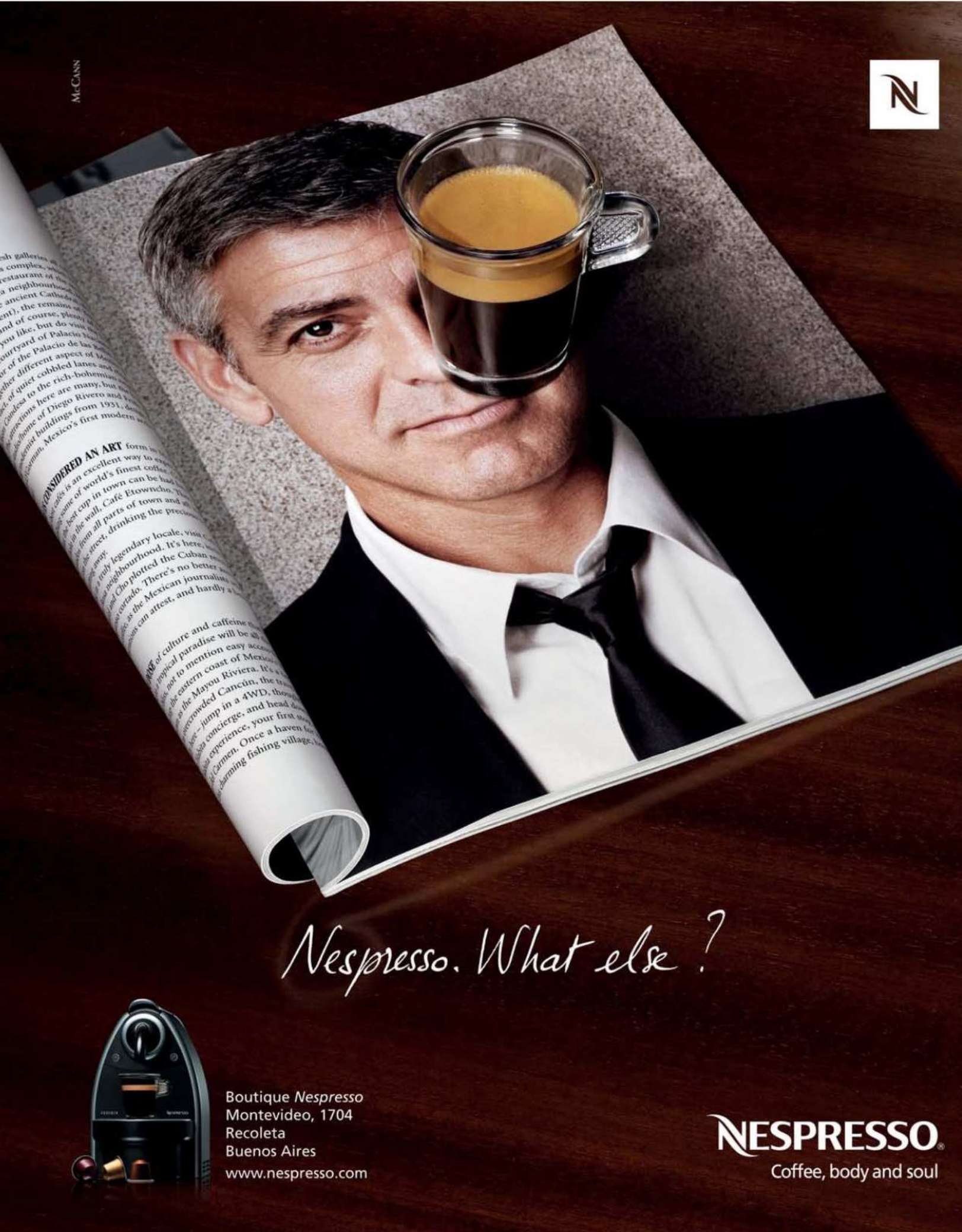
La guía de restaurantes de Buenos Aires y vinos sigue sumando servicios para los amantes de la gastronomía. Además de permitir calificar mediante el voto, y opinar sobre restaurantes y vinos, amplía la participación de los usuarios a través de un *blog* culinario. www.guiaoleo.com.ar/community.php

APERTURA | con éxito y gloria

El Masters of Food & Wine vivió su tercera edición en Buenos Aires y en Mendoza. El cóctel de bienvenida se llevó a cabo en Palacio Duhau Park Hyatt Buenos Aires. Trescientas personas asistieron, entre empresarios, periodistas, bodegueros, *sponsors* y turistas. Al día siguiente, se celebró la Wine Spectator Rarities Dinner, la espectacular cena de rarezas servida por seis chefs internacionales con estrelllas Michelin, a la que asistieron 84 personas. Así se vivió la primera etapa, antes de que todos los concurrentes se trasladaran a Mendoza para continuar con un fin de semana lleno de placer. La revista *elgourmet.com* estuvo presente y desarrollará, en próximas ediciones, todo el *glamour* que se allí se vivió.

TRAGOS | In Edit

Cinzano, el tradicional *vermouth*, presenta su trago In Edit, en el Festival Internacional de Cine y Documental Musical que lleva el mismo nombre y que se realiza por primera vez en Buenos Aires. El cóctel combina gajos de pomelo y lima, con vodka y Cinzano Rosso, y se podrá degustar el 6, 7 y 8 de marzo en los cines Atlas Santa Fe 1 y 2 y Atlas Recoleta; cuando se inaugure el festival.


McCann
Nespresso. What else ?
Boutique Nespresso
Montevideo, 1704
Recoleta
Buenos Aires
www.nespresso.com
NESPRESSO
Coffee, body and soul

VINOS | del Valle de Uco

Bodega Don Ezequiel presenta los nuevos varietales Cabernet Sauvignon 2006 y Malbec Reserve 2004. Se trata de vinos aromáticos y frutales donde se destaca la expresión varietal de la uva del Valle de Uco. Son vinos amables, fáciles de beber e ideales para acompañar variedades de comidas, entre las que se destacan las carnes rojas al horno o a la parrilla. Los precios: $ 28, el Cabernet Sauvignon; $ 45, el Malbec Reserve.

CLASES | escuela de cocina

Los habitantes sibaritas de la ciudad de Rafaela, en la provincia de Santa Fe, tienen una prestigiosa institución para formarse en todos los secretos de la gastronomía. Amarena, la escuela que abrió sus puertas hace apenas un año en la calle Rubén Darío 215, nació, según cuenta su directora María Soledad Castillo, "bajo la concepción de formar cocineros del alma, no sólo para enseñarle al alumno las técnicas de este arte, sino para llevarlo a descubrir esa alquimia que se produce en la buena cocina". Las clases están dirigidas a los aficionados, a los amantes de la buena mesa, cocineros profesionales que buscan perfeccionarse y *entrepreneurs* que se inician en el negocio gastronómico. La escuela cuenta con un *staff* permanente de nueve docentes, egresados de diferentes escuelas de cocina de Rosario, Córdoba y Capital Federal, a cargo del dictado de cursos anuales y cortos en distintas materias: arte en caramelo, *chocolatier*, pastelería de vanguardia, cocina con quesos, pastelería, cocina práctica, natural, *boulangerie*. También ofrece interesantes clases para niños.
Más info: amarenagroup@gmail.com.
Tel.: (03492) 57-0235 / 15 640-423.

+| reconocimientos

Travel + Leisure, la revista especializada en viajes y hoteles más importante en circulación a nivel mundial, eligió al Alvear Palace Hotel como el Mejor Hotel de la Argentina. Un merecido premio.

+| de alta gama

Guest: Gourmet Spirit es la nueva empresa de catering de primer nivel, de los hermanos Nicolás y Eduardo García Sáenz, creadores de Los García Catering. Más info: www.guestcatering.com.ar

PUBLICITARIA

Elaborado con uvas seleccionadas de los viñedos más antiguos de la familia. Zuccardi Q reposa 12 meses en barricas nuevas de roble y 12 meses más en botella. Las ediciones suelen ser escasas, aunque todavía se pueden degustar algunas de las primeras añadas.

Chardonnay - Malbec - Cabernet
Merlot - Tempranillo

FAMILIA ZUCCARDI

CULTO POR EL VINO

WWW.FAMILIAZUCCARDI.COM.AR BEBER CON MODERACIÓN. PROHIBIDA SU VENTA A MENORES DE 18 AÑOS.

HR 1366. Mixer metálico con picador y batidor 600 W de potencia | Varilla metálica antisalpicaduras | Función "Turbo" | Las cuchillas cortan en forma vertical y horizontal, para obtener preparaciones más homogéneas | Accesorios: picador extragrande, batidor metálico y vaso graduado de 1 litro.

antojos marinos

Fotos de Gustavo Herrero para Torres Fotografìa
Food & Stiling: Marcela Sorondo – Producción de Nicolás Morazzo

hamburguesas de centolla con mayonesa de zanahoria

Para las hamburguesas

INGREDIENTES

4 tajadas de pan lactal, sin corteza
1 ramo de cilantro
250 g de bastones de centolla,
2 huevos
1/2 cdita de mostaza en polvo
Salsa inglesa c/n
Sal y pimienta, a gusto
Pan rallado c/n
Aceite neutro para freir c/n

PROCEDIMIENTO

Procese el pan junto con el cilantro, utilizando el accesorio picador para obtener una preparación homogénea. Reserve en un bol. En el picador extragrande, procese los bastones de centolla, mezcle con el pan picado y el resto de los ingredientes. Arme las hamburguesas y páselas por pan rallado. Fría en aceite caliente y deje escurrir sobre papel absorbente.

Para la mayonesa de zanahoria

INGREDIENTES

2 zanahorias
1 cm de raíz de jengibre
Jugo de 1 naranja
Aceite de oliva c/n
Sal y pimienta, a gusto

PROCEDIMIENTO

Hierva las zanahorias en agua con sal, pimienta y la raíz de jengibre. Procese en el vaso del mixer, agregando el jugo de naranja y suficiente aceite de oliva hasta que quede una mayonesa bien cremosa.

Para el aliño

INGREDIENTES

2 cdas de vinagre
1 cda de jugo de limón
1 cdita de pimentón
Aceite de oliva c/n
Sal y pimienta, a gusto

PROCEDIMIENTO

Con el batidor metálico, emulsione todos los ingredientes.

ARMADO Y PRESENTACIÓN

Sirva las hamburguesas con la mayonesa de zanahoria, ensalada de verdes y el aliño recién batido.

(Para 4)

paladares **sensibles**

Por Elisabeth Checa*
Ilustración de Alma Larroca

Hay prejuicios alentados por bodegueros y confirmados por algunas consumidoras demodé: los vinos suaves, chatos, algo dulzones, definitivamente mediocres, son los más apropiados para el paladar femenino. Falso. He visto a más de una anciana dama conmoverse ante los potentes taninos de un Malbec joven y oscuro. Y machos trasnochados que se estremecen con una cosecha tardía banal y empalagosa. Creo firmemente que no existen vinos femeninos y vinos masculinos, pese a lo que afirmen algunas contaetiquetas, entre otros disparates. El paladar no tiene sexo. Hasta en los consejos de los nutricionistas sobre los beneficios del consumo de vino se trasluce el machismo. Recomiendan dos copas de tinto diarios para los nenes, uno para las nenas. ¿Será cuestión de metabolismo diferente? ¿O antiguos resabios de aquel machismo que hacía que los grandes señores romanos olfatearan el aliento de su esposa? Si percibían alguna sospecha de vino, mujer muerta.

Tampoco parecen darse cuenta los mozos, cuando a la hora de presentar la carta de vinos se la muestran al varón. Si éste es moderno y permite elegir a su acompañante, el mozo le servirá, de todas maneras, a probar al señor. Cosa de machos, cree, cuando todo mozo o moza con un mínimo de formación profesional tiene que saber que es quien lo pidió el que debe probarlo. La mujer es la que recorre las góndolas, se muestra más transgresora, vanguardista y curiosa que su marido, tradicionalmente marquista. Se interesa por la relación entre platos y vinos, se fija sensatamente en el precio al comprar o al pedir en el restaurante porque es menos farandulera. Sabe que no siempre lo más caro es lo mejor. Si todavía hay algún macho viril sobreactuado que cree que el vino tiene poco que ver con las chicas, que lea a Colette o a Safo, grandes hedonistas, para los que el vino era tan importante como el amor. La sensibilidad de Colette es súper actual, teñida de sensualidad. Sus textos no tienen nada que ver con el feminismo a ultranza. Aconsejo buscar una selección de fragmentos recopilados con el título *Mujeres*, de Editorial Sudamericana, en el que recomendamos especialmente sus reflexiones sobre la gastronomía.

Hay referencias al estofado provenzal (casi una receta), a los pescados del Mediterráneo asados sobre piedras, a las galletas de la infancia, a todos los quesos franceses. En cuanto a éstos, lamenta –ya en su época– que las señoras no lo prueben por pánico a perder sus languideces. Parece haber sido escrito hoy.

"Si tuviese un hijo casadero, le diría: 'Desconfía de la muchacha que no ama el vino, ni la fruta, ni el queso, ni la música'". Tenía razón.

La escritora elaboró su propio vino en su casona de la Treille Muscate, cerca de Saint Tropez, entre 1926 y 1938. Trabajó duro: vigilaba los cuidados del viñedo, el rendimiento de las cosechas y se ocupaba de los *assemblages*. Colette, como todos los bodegueros, contaba con una debilidad especial por su propio vino y conocía bien el arte de la degustación. Las descripciones de los vinos son parte de su riqueza literaria. Habla de sus colores y aromas: *"topacio ardiente*, de *fuegos sanguíneos u oscura frambuesa"*; o *"un Johannisberg (Riesling) seco y claro como un silbido"*; o *"vinos pálidos y perfumados como la rosa muerta. Un vino meridional que deja tras él un doble gusto de Muscat y de cenizas"*. Estamos lejos de las frutas rojas, las flores blancas (¿cuáles?) o el regaliz, tan de jerga *sommelière*..

"Creo firmemente que no existen vinos femeninos y vinos masculinos, pese a lo **que afirmen algunas contraetiquetas.** El paladar no tiene sexo".

Los vinos de la cava familiar, ésos que la habían marcado para siempre, fueron especialmente los grandes Bordeaux, como el Château- Laffite y el Château d' Yquem. Una botella de Mouton 1873, fecha de nacimiento de la escritora, le fue servida cuando cumplió 75 años. Se trató de un momento memorable.

Colette también cocinaba, como lo demuestra un libro editado con las recetas que recopiló su cocinera, Pauline. Ella lo hacía por goce y sensibilidad, además de amor, como cada vez más lo hacen las mujeres en el mundo.

Aunque todavía las lista de chefs coronadas por estrellas Michelin es breve, si se las compara con los hombres. Y hay grandes nombres que cultivan perfil bajo, como la catalana Montse Estruch –2 estrellas Michelin– cuyos platos me emocionaron el año pasado en el Masters of Food and Wine en Mendoza. Felizmente, este año volvió con sus sutilezas.

Regreso a Colette para quien: *"El vino y la viña son grandes misterios"*. Sin embargo, el bar de agua más célebre del mundo queda en París y lleva su nombre, como homenaje. Recomiendo visitarlo. Allí, para recordarla, no probé las aguas del mundo: brindé por la escritora con un rosado de Provence *"seco como un silbido"*.

* Periodista especializada y conductora de *El Club del Buen Beber*. Viernes y domingos a las 21.30, en la señal *elgourmet.com*

+ | Café des arts, arte mayor

Por Guadalupe Henestrosa
Fotos de Luis Sens

El Malba es, sin duda, uno de los mejores museos de arte moderno de Latinoamérica. Como tal, y siguiendo la tendencia mundial, según su fundador, Eduardo Costantini, debía contar no sólo con una cafetería, sino con un restaurante que desplegara una propuesta gastronómica más compleja, que reflejara en las mesas la maestría que se observa en sus salones de exposición. Así, Jérôme Mathe llegó hace un año a la cocina del Malba. Él está en la Argentina desde hace mucho, importado desde Francia por Jean Paul Bondoux, que también oficia como asesor de este nuevo emprendimiento. En su recorrido argentino, Jérôme fue chef de La Bourgogne (en Punta del Este) y desarrolló un exclusivo servicio de *catering* privado, entre otras actividades. La propuesta es amplia, y se la podría definir como un restaurante de nivel que, además, ofrece servicios de cafetería. El desafío es mantener la calidad y la cantidad. El ambiente, despojado, moderno y en donde prima el blanco, funciona como un telón neutro para darle protagonismo a la comida y a la gente, que circula continuamente, en especial los fines de semana. El salón, luminoso y amplio, se abre a un *deck* que disfruta del verde de la plaza contigua. Un rincón privilegiado para sentarse a ver pasar la vida.

Durante la mañana y buena parte de la tarde, reinan los platos menos formales. No hay que perderse los sándwiches (seis variedades, de $ 40 a $ 46), pensados como una vuelta al mundo gourmet. Se sirven con papas fritas y ensalada. Van desde el árabe, de pan de comino relleno de cordero *confit* y zanahorias, hasta el báltico, de pan de leche de almendras, con salmón gravlax, pepino y crema ácida de mostaza, pasando por el argentino, de pan pita con lomito, morrón lechuga y

chimichurri. Las tartinas son otra buena opción para un *snack*: un delicioso pan de campo con diferentes acompañamientos ($ 37): con queso de cabra, tapenade y *ratatouille*, por ejemplo, o con huevos revueltos, champiñones y panceta. También, durante el día, se encuentra a disposición toda la carta de dulces: desde *croissants* ($ 3,50) hasta *brioches* ($ 4), tartas de frutas de estación *cheesecake*, *eclairs* y hasta el argentinísimo Rogel (todos, $ 22), además de helados artesanales ($ 22).

Pero, claro, el corazón está en la propuesta gastronómica de almuerzo o cena. Se trata de una carta breve y muy interesante. Se inicia con unos originales tapeos temáticos, bautizados "transparencias" porque se sirven en vasos. La de tierra ($ 48), por ejemplo, es una colección de

TIPS

- Excelente panadería. Una buena selección de panes saborizados (aceitunas, hierbas), de campo y *baguettes*. Los habitués empezaron a pedir por más: ahora las *baguettes* se venden para llevar ($ 3).
- El horario extendido del almuerzo (hasta las 17 horas) lo convierte en la alternativa ideal para quienes prefieren comer bien tarde o para los que tienen horarios de trabajo complicados.
- Además del café, se ofrecen sobresalientes *blends* de té importados ($ 11), selección de "Chez Pauline". Además de la carta, todos los días el chef propone un plato diferente.
- Hay vino por copa de alta gama, lo que permite darse un gusto al mediodía sin cargarse de alcohol (una copa de Rutini Chardonnay, $ 22; una de Cabernet Franc de Catena Zapata, $ 40).

patés, fiambres y hongos. La de mar ($ 49), un popurrí de productos marinos. También hay una vegetariana ($ 37) y otra de quesos regionales ($ 35). Y siguiendo la tradición francesa, hay ostras frescas, con *echalotes* al vinagre, manteca salada y pan integral ($ 39, las seis unidades).

Como entradas, hay ensaladas ($ 28 a $ 39) muy bien pensadas para poder funcionar, además, como un plato único. Los principales marchan con un impresionante plato que ya es el clásico de la casa: la pesca del día en caldo de mejillones, con calamares y langostinos ($ 60). A medio camino, entre sopa fría (una excelente crema de hierbas), ensalada de mariscos (un repertorio de verdes con frutos de mar) y pescado a la plancha. Resulta ligero y sustancioso, con sabores bien diferenciados. Las carnes ($ 52 a $ 64) se presentan de un modo más que original: se puede optar por el tipo de corte (ojo de bife, lomo, cuadril o ave) en combinación con una guarnición (papas rústicas, ensalada, wok o arroz) y una salsa (bearnesa, Malbec, mostaza y champiñones). De esta manera, se arma el plato a gusto del cliente. La carne, en principio, se sirve al estilo francés, *saignant*, pero se puede pedir en otro punto de cocción. No faltan las pastas ($ 42): *penne rigati* con distintas salsas.

Los postres, de primerísima factura, invitan a cerrar la comida con una buena cuota de dulzura. Son de excelente calidad el *croustillant* de chocolate ($ 37) o la degustación de postres de chocolate ($ 42). También, un riquísimo arroz con leche con coco y maracuyá ($ 29), y una criolla *crème brûlée* de dulce de leche ($ 29). Una muy buena propuesta es el café gourmet: un cafecito con una minidegustación de los postres ($ 26). La carta de vinos, con unas ochenta etiquetas, empieza desde $ 55. Están representadas todas las cepas y hay una buena selección de bodegas innovadoras con otras tradicionales.

El Café des arts incluye, con sabiduría y equilibrio, una cafetería dentro de un restaurante de remarcable perfil gastronómico, lo que no resulta fácil. Todo un logro.

DATA

Figueroa Alcorta 3415 (Museo Malba).
Teléfono: 4808-0754.
Área Wi-Fi.
Salón fumador en el *deck* exterior.
De domingo a martes, de 9 a 21;
de miércoles a sábado, de 9 a 24.
Principales tarjetas.

+ | Casa de Vietnam, La mística del sudeste asiático

Por Laura Litvin – Fotos: gentileza de Casa de Vietnam

Estilo: espacio dedicado a la cultura, el arte, el diseño y la gastronomía vietnamita.

Ambientación: rojo en las paredes, tapices bordados con hilos de seda, asientos y mesas de caña de bambú, rememoran las típicas casas de Vietnam. En el jardín, un puentecito sobre un pequeño lago artificial emula los numerosos ríos que surcan el territorio de ese país. También se aprecian esculturas y trajes originales de las distintas etnias que pueblan esa zona.

Capacidad: 72 personas.

Chef: Federico Florentino, que sigue las estrictas directivas de las mujeres de los diplomáticos vietnamitas que viven en Buenos Aires, quienes le enseñaron cómo preparar los platos típicos de su país.

Historia: Oscar Goldadler y su mujer, Marta, son los dueños de este lugar. Él es arquitecto y museólogo, y su relación con Vietnam comenzó hace diecisiete años, cuando viajó hasta allí por trabajo y se enamoró de la cultura, de la gente, y también, de la comida. Con el tiempo, logró traer a Buenos Aires, hace ocho meses, algo de esa mística que lo conquistó.

Platos: los ingredientes auténticos de Vietnam se importan. Sólo se compran aquí los productos perecederos. Con una carta escueta, pero bien resuelta, dividida en entradas, platos principales y postres, la oferta es rica en sabor y aromas. Se sugiere empezar por los *Nem Ran*, un finísimo papel de arroz que envuelve tiernos trozos de carne de cerdo, con hebras de porotos verdes, zanahorias y especias típicas ($ 22); o los *Nem Cuon* –calientes, a diferencia de los anteriores–, rollitos de papel de arroz rellenos con cerdo, camarones, vegetales y perfumados con especias. Vienen tres en una porción ($ 31). Para los platos principales, pruebe el *Pho*, considerado una de las comidas esenciales vietnamitas, hecho con fideos de arroz, carne de cerdo, verduras aromáticas y especias originales, servido en un delicado caldo ($ 33). También puede pedir el *Mien Xao*, fideos de porotos verdes, acompañados con hongos de la selva, zanahorias y especias, que se puede comer sólo ($ 20), con pollo ($ 24) o camarones ($ 33). Los vietnamitas, comentan los dueños de este local, comen postres basados en cremas frescas y frutos tropicales, y no se inclinan por los sabores típicamente dulces, por eso, se sirve un yogur de cítricos ($ 8) o helados de frutos de la selva ($ 10).

Sugerencias: acompañe todos los platos con aguas de mango, jengibre o tés fríos, como el rojo ($ 8). Por las tardes, sirven ricos tés y café con galletas de jengibre o con tortas del día ($ 15/ $ 17).

Bebidas: en la carta, sólo aparecen vinos orgánicos ($ 42, promedio). La explicación es que los vietnamitas rara vez toman alcohol y no ven con buenos ojos que su comida sea acompañada por vino. En su defecto, se sirve *sake* ($ 8, la medida). También hay aguas, gaseosas y cervezas.

Servicio: jóvenes mozos bien informados y amables.

Curiosidades: si le interesa interiorizarse sobre la cultura vietnamita, trate de hablar con los dueños del local. Le contarán todo lo que quiera saber. También podrá comprar artesanías y prendas de diseño textil que importan todos los meses.

Sector fumador: sí, en el patio.

Precio promedio: $ 60 por persona, sin vino.

Data: Gurruchaga 1776. De martes a domingo, de 10 a 24. Tel.: 4833-2311. www.vietnamlife.com.ar

Salta va a estar más linda.

www.luknet.com.ar

'design SUITES

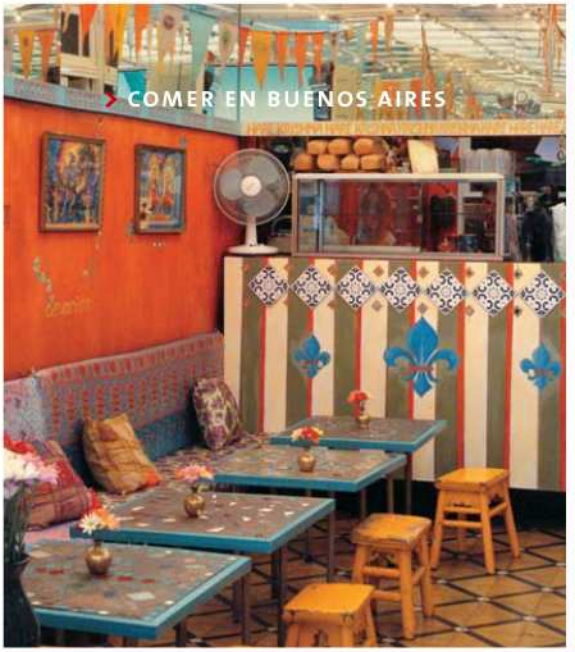
S A L T A

A R G E N T I N A

Inauguración Junio 2009

www.designsuites.com

reservas: (54 11) 5199 7465



+ | Krishna, platos sagrados

Por Laura Litvin – Fotos de Paulo Russo

Estilo: *veggie lunch*. Comida ofrecida a Dios (eso reza la carta).

Concepto: según el hinduismo, Krishna es la forma principal de Dios y una de las deidades más importantes y veneradas de la India. En sánscrito, la palabra significa "el más bello". Todos los que trabajan en este local son devotos de Krishna y siguen los preceptos de la filosofía védica. "Queremos ser felices y estar mejor conectados con 'la Fuente', que es Krishna. A través de la comida que servimos, antes ofrecida a Él, brindamos lo que llamamos 'Prasadam', que quiere decir 'misericordia'. Así contribuimos a purificar los corazones de todos los que prueban nuestros platos", explica Anand Gopika, la dueña del restaurante, que prefiere que la llamen por su nombre en sánscrito (Anand: "llena de felicidad", Gopika: "servidora de Krishna").

Capacidad: 60 cubiertos, distribuidos en dos salones (uno reservado para adultos), un patio cerrado y las mesitas de la calle.

Historia: Anand Gopika y Paulo Russo, su marido, son devotos de Krishna desde hace muchos años. En 2002, como forma de generar trabajo para los fieles del templo al que concurren, decidieron abrir el restaurante. Empezaron con un espacio muy reducido. Ahora ya tienen tres salones y cuando el tiempo acompaña, es posible sentarse en las simpáticas mesas de la vereda.

Ambientación: los pisos calcáreos de la casa original combinan muy bien con las paredes pintadas con imágenes de Buda, de Jesús y Krishna, entre otras. Predominan los colores tierra, las telas con arabescos y brillos delicados. Las mesas bajas, están acompañadas por asientos con cómodos almohadones.

Platos: una carta breve, dividida en entradas, platos, dulces y bebidas, invita a probar estas exquisiteces preparadas en el momento. Si la lee completa (es fácil, tiene apenas una hoja), verá que se trata de platos vegetarianos clásicos de la cocina india, con algunas propuestas macrobióticas o, simplemente, naturales. Para empezar, puede probar *Kachoris*, una empanada rellena con zanahoria, *ricotta* casera, morrón, brócoli, choclo y arvejas ($ 8). Entre los principales, se destaca el plato balanceado (arroz integral, legumbres, ensalada, vegetales salteados y *chapati*, el pan hindú ($ 25). O el *Tahli*, compuesto por *Pakoras* (vegetales preparados como un escalope). También hay *Koftas* (albóndigas de vegetales) servidas con arroz ($ 23) y las famosas papas Gauranga ("dorado", en indio), que son papas a la crema gratinadas con *ricotta* y especias ($ 15). La carta dulce es breve, está compuesta por tartas de manzana o de *ricotta* ($ 8). No se pierda la bolita de leche en polvo con pasas de uva ($ 4). Para los que no se atreven, hay flan, panqueques de dulce de leche ($ 10), y unos más pequeños, rellenos con dulce de manzana y banana ($ 10).

Bebidas: las comidas están acompañadas por jugos naturales de frutas y verduras ($ 9), limonadas con jengibre ($ 5), o *Lassi* (yogur casero con frutas naturales, $ 8), tés de hierbas ($ 6) y té negro con especias ($ 4). No se sirve alcohol.

Servicio: muy cálido. Los mozos conocen bien los platos y pueden recomendar con profesionalismo.

Curiosidades: si visita este lugar, pida que le expliquen los simbolismos que están pintados en las paredes. Además de comer rico, encontrará una diversa cantidad de historias mitológicas y religiosas muy interesantes. Pregunte por los pies de Krishna pintados en el patio, los mozos y dueños del lugar, le explicarán amablemente qué significan.

Sector fumador: en la calle.

Precio promedio: $ 40.

Data: Malabia 1833. Tel.: 4833-4618. Horario: de martes a domingo, de 12 a medianoche. Reserve si va a ir con un grupo numeroso.

Promoción RELAX COOL

Habitación Master Suite Doble

Atención personalizada 3 sesiones por huésped

- Masaje de 20 minutos relajante. La terapia será efectuada con aceites orgánicos y esenciales, permitiendo así, una terapia integral (mente, cuerpo y espíritu).
- Drenaje linfático beneficiando todo el sistema de defensa dejando atrás el estrés.
- Exfoliación con una hidratación con los productos exclusivos de La Pedrera Spa para el cuidado de la piel corporal.
- Incluye un almuerzo para dos en el bar de la piscina.

CONSULTE POR OTRAS PROMOCIONES Y LOS BENEFICIOS EN TODAS LAS CATEGORÍAS DE HABITACIÓN - PAQUETE INCLUIDO EN LA TARIFA.

small HOTEL & SPA BUZIOS laPedrera

www.lapedrerabuzios.com.br . lapedrerabuzios@mar.com.br

Rua 4 . Cuadra C . João Fernandes . Búzios . Tel/Fax: 0055 22 2623-4753 / 4694

ARGENTINA Norte .La Merced del Alto-Cachi, Salta .Solar de la Plaza-Ciudad de Salta, Salta .Manantial del Silencio-Purmamarca, Jujuy .Estancia Las Carreras-Tafí del Valle, Tucumán .Puerto Valle-Hotel de Esteros, Corrientes **Centro** .Azur Real Hotel Boutique, Córdoba .Club Tapiz-Maipú, Mendoza .MY ba Hotel-Belgrano, Ciudad de Buenos Aires .Patio de Moreno-San Antonio de Areco, Buenos Aires **Sur** .Rio Hermoso-San Martín de Los Andes, Neuquén **BRASIL** .La Pedrera Small Hotel & Spa-Búzios, Brasil **Luxury Boutique Accommodation** .The Belgrano, Belgrano. Buenos Aires .La divina-La Pedrera, Rocha, Uruguay .Casa Laguna Blanca-Punta del Este, Uruguay.

Managed by N|A Town & Country Hotels

+ | Artemisia, tierra fértil

Por Fernanda Soulé – Fotos de Luis Sens

Estilo: cocina natural y casera.

Chef: Carolina Guryn y Gabriel Gómez, dos verdaderos autodidactas.

Capacidad: entre cincuenta y sesenta personas, muy cómodas.

Historia: eran dos amantes de la cocina que ni siquiera soñaban con trasformar esa pasión en una profesión. Se conocieron trabajando en el ambiente audiovisual, se casaron, y juntos –dándose mutuo aliento– se animaron a pensar Artemisia. Investigaron, se empaparon de un mundo que hasta entonces les era completamente extraño, y trajeron de su memoria los saberes y sabores de una madre –la de Carolina– que había hecho de la cocina saludable, un culto familiar.

Ambientación: la casa antigua disimulada tras los árboles de la vereda de Cabrera, fue decorada con el espíritu simple, cálido e informal que inspiró el menú. Carolina y Gabriel fueron al Ejército de Salvación con las manos vacías, y volvieron tapados de mesas, sillas y objetos que dieron a Artemisia sensación de hogar.

Platos: fieles a su herencia naturista, cocinan verduras, cereales y pescados –nada de carnes rojas ni pollo– sin aditivos ni conservantes, y en el momento. "Por eso, a veces, el plato tarda un poco más en llegar a la mesa", explica Gabriel.

Sugerencias: para empezar, el tapeo clásico ($ 38) abre el camino de una cena liviana y placentera: aceitunas rebozadas en avena crocante, *dip* de zanahorias, champiñones con queso al horno, ajos confitados en soja y azúcar. Otra opción son las *bruschettas* de polenta crocante con tomate fresco, cilantro, queso y hojas verdes ($ 17), o las papitas crujientes rellenas de tomates, rabanito, brotes de soja y aceitunas verdes, con queso y verdeo ($ 21). Entre los principales, hay que probar los ravioles de salmón sin masa, rellenos de champiñón y verdeo, acompañados de timbal de arroz especiado, vegetales y ensalada verde ($ 40). Para terminar, un budín tibio de zanahoria con helado de chocolate blanco ($ 19).

Vinos y bebidas: acorde a la carta, tienen un listado de vinos orgánicos: Santa Irene ($ 26), Vinecol ($ 32) y Médanos ($ 36) sólo se venden por botella. Además, completan con ejemplares muy accesibles de las Bodegas Santa Julia, Callia, Uxmal y Valbona. Sin alcohol, la limonada con jengibre es ya un clásico delicioso.

Servicio: un *staff* muy prolijo y amigable.

Para no perderse: el crocante de calabaza –masa filo con relleno de calabaza y queso de cabra, en salsa de hinojos, y almendras en soja y aceto– ($ 28). Jamás se va de la carta.

Tips: Todos los platos son abundantes y contundentes, para derribar el mito de que si uno come sano, pasa hambre.

Artemisia era la diosa de la fertilidad en la Antigua Grecia, y resultó ideal para un lugar que construye su concepto sobre los productos obtenidos de la tierra.

Data: de martes a sábado, a partir de las 20.30. Cabrera 3877. Reservas al 4863-4242. Sólo efectivo. www.artemisiaresto.com.ar artemisia@fibertel.com.ar

POR UNICAS 10 SEMANAS

CUAL ES TU GRACIA? ENTERTAINMENT Presenta

THE PILLOWMAN
(EL HOMBRE ALMOHADA)

de Martin McDonagh

Adaptación y Dirección Enrique Federman

Vando Villamil Pablo Echarri Carlos Belloso Carlos Santamaría

Funciones miércoles a sábados 21.30 hs. y domingos 21 hs.

Multiteatro (Av. Corrientes 1283)

PLATEA NET 5236-3000 .COM

Multiteatro

Invita FiberTel

guía de **vinos**

Vinos sin burbujas, los llamados "tranquilos"; cepas revalorizadas como el Torrontés; uvas congeladas y mucho más, en esta selección que ofrece información y las últimas novedades del mercado.

Por Maco Lucioni

Vinos para **todos los días**

Dante Robino Bonarda 2006

Bodega Dante Robino

Santa Rosa, Mendoza - $ 28

Dante Robino, además de ser una de las bodegas productoras de los vinos espumantes más grandes del país, también elabora vinos sin burbujas, mejor llamados vinos tranquilos. Algunos de éstos, han recibido importantes premios, como es el caso de esta Bonarda, ganadora de la gran medalla de oro en el último concurso Hyatt Wine Awards. Se trata de un tinto de buena expresión en el cual la fruta roja es lo que primero se percibe. Ya en la boca, muestra un ataque dulce, taninos firmes y muy buena acidez.

Dos Fincas 2005

Bodega Viña Amalia

San Carlos y Tunuyán, Mendoza - $ 29,50

Una buena opción de precio moderado para la mesa de todos los días, este bivarietal de Bodega Viña Amalia se elaboró con partes casi iguales de Cabernet Sauvignon, de San Carlos, y Merlot, de Tunuyán, ambas localidades ubicadas en el Valle de Uco, Mendoza. De aromas agradables y seductores en nariz, predominan las notas florales entre otras de fruta confitada y algo vegetal. En la boca, vuelve claramente la nota floral, es bien fácil de tomar, de taninos suaves y estructura media.

Vinos para **paladares inquietos**

Colomé Torrontés 2008

Bodega Colomé

Molinos, Salta - $ 35

Sin dudas, uno de los mejores exponentes de los vinos elaborados con esta variedad, que en los últimos años cambió su estilo por uno más delicado y refinado, y que por eso comenzó a ganarse la aceptación de los compradores extranjeros. El Torrontés de Bodega Colomé proviene de la zona de Molinos, en Salta, y es esa altura la que le permite desarrollar una gran expresión aromática donde se destacan las notas florales, como el pétalo de rosa, así como otras notas cítricas. En la boca, es potente, contundente, de buena persistencia y muy buena acidez.

Las Perdices Malbec Ice 2007

Bodega Viña Las Perdices

Agrelo, Luján de Cuyo, Mendoza - $ 80

Tratando de emular a los vinos dulces elaborados con uvas congeladas o "vinos de hielo" que se producen en países como Canadá, Austria y Alemania, Viña Las Perdices hace ya un tiempo que tiene en el mercado este vino, algo así como una versión vernácula de aquéllos. Para lograr esto, las uvas de la variedad Malbec fueron congeladas, manteniéndolas por varios días a una temperatura de – 8° C. El resultado, un vino con claros aromas de fruta roja confitada, muy buen dulzor y de acidez moderada.

Vinos para ocasiones especiales

Sottano Merlot 2006

Bodega Sottano

Tupungato, Mendoza - $ 45

Los vinos de esta joven bodega tal vez no sean tan conocidos, pero sin dudas que se trata de un proyecto serio y consistente que está mostrando que la calidad de sus productos es intachable y continúan mejorando cosecha tras cosecha. En el Merlot de su línea varietal, se destaca por su gran expresión aromática, fiel a la cepa con la cual fue elaborado. Se pueden percibir notas que recuerdan a la fruta negra y un carácter floral en combinación con algunas notas animales. Es de taninos amables y aterciopelados, elegante y de buena acidez.

Fond de Cave Gran Reserva Cabernet Sauvignon 2005

Bodega Trapiche

Cruz de Piedra, Maipú, Mendoza - $ 80

Una novedad recientemente presentada para el mercado local que agranda aún más la familia Fond de Cave. Se trata de un excelente Cabernet Sauvignon que, por su calidad, el equipo enológico que comanda Daniel Pi decidió colocarlo en lo más alto de la línea. Las uvas provenientes de un viejo viñedo en la zona de Cruz de Piedra dieron como resultado este vino de buena complejidad aromática, con notas terrosas, de menta, eucalipto y otras que recuerdan al pimiento verde, todas bien fieles a la variedad. En la boca, es de taninos firmes, pero amables, y bien tomable.

Vinos de guarda

Monteviejo 2006

Bodega Monteviejo

Vista Flores, Tunuyán, Mendoza - $ 105

Este vino tinto, creación del fallecido Jean-Michel Arcaute, que nació como un Malbec 100%, hoy es elaborado por la dupla Rolland-Pelleriti a partir de un *blend* de las variedades Malbec, Syrah, Cabernet Sauvignon y Merlot. Su calidad y concentración sorprenden desde el primer momento en el que se sirve en la copa. Es complejo y profundo, de aromas frutados y con un toque de vainilla. En la boca, su solidez, estructura y taninos firmes, lo convierten en un vino ideal para guardar, lo cual le hará ganar cualidades.

Riglos Gran Cabernet Sauvignon 2006

Bodega Riglos

Gualtallary, Tupungato, Mendoza - $ 140

Con la presentación de su segunda cosecha, la bodega Riglos decidió incorporar un tercer vino a su *porftolio* de productos de partida limitada, los cuales se han cansado de cosechar elogios. Al igual que los otros, éste es elaborado por Pulqui Rodríguez Villa, con la asesoría de Paul Hobbs, y se destaca por su frescura, sus aromas de perfil vegetal, y las notas de café y vainilla que le han aportado un largo descanso en madera de gran calidad, todo en buena integración. De gran firmeza y estructura tánica en boca, unos años de guarda le aportarán mayor complejidad y redondez.

una apoya

desde el origen

En estas diminutas cápsulas, se encierra la vida. Mágicamente, de una semilla puede surgir un gigantesco árbol: su potente contenido de nutrientes es la clave de este milagro cotidiano. Por eso constituyen un alimento básico de la humanidad desde tiempos inmemoriales. Y luego de siglos de bajo perfil, la gastronomía actual las está revalorizando.

Por Guadalupe Henestrosa
ilustración de lucila domínguez

De la semilla a la harina

Los primeros humanos aprovechaban todos los alimentos que la naturaleza les proveía. Y las semillas eran una buena opción. Si bien su recolección resultaba trabajosa, el esfuerzo se compensaba con su gran poder nutritivo, por lo que constituían una parte esencial de esa dieta primitiva.

Con el tiempo, el hombre aprendió que esas semillas se digerían con mayor eficiencia si se las tostaba. En estado crudo, de hecho, sólo absorbemos un 25% de las proteínas contenidas en las semillas. La cocción eleva esta absorción a un 65%. Y si a esto se suma la molienda, la absorción supera tal proporción. Éste fue el origen de las primeras harinas y los primeros panes, que se elaboraban a partir de semillas o granos enteros.

En las harinas integrales, estaba presente el germen o embrión de la futura planta, rico en valiosísimos nutrientes: contiene algo así como un extracto de principios vitales, un *kit* de supervivencia para la futura planta. Sin embargo, este nutritivo germen, fuera de la protección del grano, se oxida rápidamente, con lo que aparece un sabor rancio en la harina. ¿La solución? Eliminar este elemento, con sus proteínas, vitaminas y aceites, y dejar sólo los hidratos de carbono. Así surgió la harina blanca: si bien en el proceso se pierde la mayor parte de sus proteínas, grasas y vitaminas, se conserva mucho mejor.

Por lo tanto, hemos dejado de comer semillas enteras en grandes cantidades: hoy, las consumimos masivamente convertidas en harinas refinadas y nos perdemos buena parte de sus beneficios. Una de las opciones para recuperar estos nutrientes descartados por la industrialización, es elegir harinas de grano entero. Otra, agregar semillas a nuestra alimentación. En la actualidad, el mercado ofrece muchas opciones que, además de sustancias saludables, agregan sabor, textura y color a las comidas.

Ábrete, sésamo

Dejando a un lado los cereales y las legumbres (ver recuadro), una de las semillas más consumidas en el mundo es el sésamo. Su nombre proviene del asirio, y se podría traducir como "aceite de planta": es muy rica en aceites (su contenido supera un 50%). Algunos expertos señalan que es la primera planta utilizada como condimento, así como para fabricar aceites comestibles.

Esta diminuta semilla –también conocida como ajonjolí– proviene de una de las más antiguas plantas cultivadas. Su origen está en la India, y la evidencia arqueológica señala que se la producía hace 5.000 años. De allí, pasó al Medio Oriente y a África. Y de África, los esclavos lo llevaron a América, donde se convirtió en un ingrediente de muchos platos de la cocina caribeña y del sur de los Estados Unidos.

De acuerdo con una leyenda asiria, cuando los dioses se juntaron para crear el mundo, bebieron vino especiado con semillas de

Hoy se consumen semillas convertidas en harinas **refinadas y se pierde buena** parte de sus beneficios. Para **recuperarlos, cómalas enteras.**

sésamo. En la India, esta semilla es un símbolo de la inmortalidad, y su aceite se usa en rituales y plegarias, ya que se lo considera de buen auspicio. El famoso "ábrete, sésamo" de los cuentos de *Las mil y una noches* hace referencia a una característica particular del fruto de dicha planta: se abre explosivamente cuando alcanza la madurez.

Los usos culinarios del sésamo son variados. Se lo puede usar entero: ligeramente tostado aporta un delicioso sabor semejante al de las nueces y una textura crujiente. Muchos panes tradicionales –y, en los últimos tiempos, los de hamburguesas– lo contienen. También se lo utiliza en ensaladas y sopas. En Japón, la variedad de sésamo negro es tostada y mezclada con sal para producir el gomasio, un condimento muy usado en la gastronomía nipona.

El *tahini* o *tahina*, siempre presente en la cocina de Medio Oriente, no es más que una pasta de sésamo, molido y procesado: se la utiliza como condimento de muchísimas recetas tradicionales, como el *hummus* (pasta de garbanzos). Por otro lado, también es la base de la elaboración de una de las variedades de *halva*, el tradicional dulce oriental.

El sol americano

Aunque el cultivo se popularizó en Rusia, el girasol es de origen americano. Los pueblos de Norteamérica ya lo utilizaban hace miles de años para enriquecer su dieta: lo incluían en panes o tortas por su gran poder energético y su alto contenido de grasas. Las flores y semillas eran importantes en las ceremonias religiosas y hasta sus tallos, secos, se aprovechaban para construir casas.

El girasol emprendió su propia conquista de Europa, llevado por los españoles. Durante siglos, fue considerado una planta ornamental y recién en el siglo XVIII los ingleses empezaron a producir aceite a partir de sus semillas. En Rusia, Pedro el Grande impulsó su cultivo, con lo que este país se convirtió en un gran productor de girasol, tanto para consumo de semillas como para la extracción de aceite. Finalmente, luego de centurias de exilio, esta planta volvió a las tierras americanas y se transformó en un cultivo importantísimo.

La semilla de girasol se consume tostada y con el agregado de

sal: resulta un *snack* realmente saludable. Se la puede agregar a ensaladas y panes, a los que aporta nutrientes, sabor y textura. Además del aceite, con ella se fabrica una especie de manteca (en los Estados Unidos se la conoce como Sunbutter), que además es muy popular en China, Rusia, Europa Oriental y Medio Oriente. Con ella, mezclada con harina de centeno, se hacen panes muy populares en Alemania.

Las semillas de lino fueron desde siempre muy valoradas por su propiedades médicas y su capacidad para proveer energía. Esta planta, cultivada desde hace milenios, tiene una doble utilización: las fibras de sus tallos son una de las primeras materias textiles de la historia y sus semillas resultan riquísimas en nutrientes, especialmente en grasas Omega-3, importantes para la salud cardiovascular. Se las utiliza, en general, espolvoreadas, tostadas o no, sobre otros platos, como ensaladas o guisos. También se las incluye en panes y masas. El aceite de lino puede reemplazar a la manteca en algunas preparaciones.

Amplio repertorio

El cilantro, por su parte, aporta sus semillas, conocidas como coriandro. Es utilizado en todo el mundo y se trata de uno de los condimentos de mayor difusión, aunque la gastronomía occidental recién le está dando su lugar. Estas picantes semillas –en realidad, frutos– despliegan un sabor alimonado cuando se las aplasta. Esta planta se cultiva desde hace milenios en Asia, África y Europa. Era bien conocida por los egipcios y la Biblia la menciona varias veces. Durante la Edad Media, fue utilizada para preservar carnes y para ocultar el gusto desagradable de los alimentos mal conservados. Es la especia clave del *garam masala* y de muchos *curries*. También se la aplica en la elaboración de *pickles* y embutidos.

Las semillas de calabaza –pepitas o pipas– están muy difundidas en México, España y el sudoeste norteamericano, donde se las consume tostadas y con sal. También son el ingrediente central de una variedad de mole conocido como pepián o pipián. Su uso gastronómico viene de tiempor remotos, ya que la calabaza es una de las tres primeras plantas cultivadas en América, junto con el maíz y los frijoles.

El repertorio de las semillas no está completo sin las de amapola, esas diminutas esferas presentes en tantos platos de la cocina oriental. De aroma dulce y almendrado cuando se las cocina, se presentan en dos variedades: blanca y negra. Se utilizan en repostería, en primer lugar, además de decorar las piezas, aportan su textura crujiente. También, tostadas, se las agrega a ensaladas y vinagretas. En la India, se las usa como espesantes de *curries* y salsas.

Las semillas comestibles provienen de la especie *Papaver rhoeas*, y debe distinguirse de las de su pariente cercano, *Papaver somniferum* o adormidera, de donde se extrae el opio, que pueden resultar tóxicas. Las leyendas cuentan que las semillas de amapola –las comestibles, por supuesto– son muy efectivas en hechizos de amor. Quién sabe. Todo es cuestión de probar. ●

LEGUMBRES Y CEREALES

Desde el punto de vista técnico, la semilla es la estructura del fruto que da origen a la nueva vida, ya que contiene el embrión de la futura planta. Puede tener variadas formas: desde las diminutas semillas de mostaza, hasta las enormes de la palta, por ejemplo.

- Los cereales –como el maíz, el arroz y el trigo– no resultan ser exactamente semillas: estos granos son frutos. La semilla está cubierta por la pared del fruto que constituye una delgada capa que no se desprende naturalmente.
- En el caso de las legumbres, el fruto –normalmente una vaina– contiene una cantidad de semillas que se puede consumir por separado. Algunos ejemplos: porotos, habas, frijoles, lentejas, lupines, manies, garbanzos... y hasta la ahora popularísima soja.

KIKKOMAN

Kikkoman se diferencia por su sabor, color y aroma, que se originan con la fermentación natural de la soja y el trigo, componentes esenciales de una **tradicional salsa de soja japonesa**.

kometo

Importador y Distribuidor Exclusivo

compras@kometo.com.ar
www.kometo.com.ar

mawpublicidad.com

Semillas

tentación crocante

Crudas, tostadas, molidas, en masas y panes, en platos con verduras, en desayunos y postres, las semillas agregan textura y sabor a toda preparación y también, importantes nutrientes. Aquí, propuestas para cocinarlas con creatividad.

Fotos de Gustavo Herrero para Torres Fotografía
Producción de Nicolás Morazzo. Chef: Ana Gianini, del restaurante Mama Racha.

pan de cereales y semillas

INGREDIENTES

140 g de harina integral
140 g de harina de trigo
60 g de harina de centeno
1 cdta de sal
1 cdta de azúcar negro
25 g de avena arrollada
25 g de *mix* de semillas (sésamo, girasol, amapola)
25 g de levadura
100 ml de leche tibia
12 g de manteca
1 cda de extracto de malta
150 ml de agua tibia
• Harina 0000 c/n
• Aceite neutro c/n

PROCEDIMIENTO

Unte con manteca y espolvoree una placa con harina 0000, y reserve.
En un bol, mezcle la harina integral, la de trigo y la de centeno con la sal, el azúcar negro, la avena y las semillas (reserve un poco para espolvorear la pieza antes de hornear). Haga un hueco en el centro de la mezcla y agregue la levadura previamente disuelta en agua tibia, la leche, la manteca y la malta. Trabaje la masa y agregue poco a poco el agua restante hasta conseguir una masa de textura blanda y elástica. Déjela reposar en un bol untado con aceite. Tape y deje levar en un lugar cálido hasta que se duplique. Aplaste la masa sobre una superficie espolvoreada con harina 0000, arme el bollo y colóquelo sobre la placa. Tape con un paño y deje levar media hora más, hasta que nuevamente se duplique.
Precaliente el horno a 220° C. Unte la superficie del pan con leche y esparza más semillas. Hornee durante 15 minutos y luego baje la temperatura a 190° C (horno moderado), y cocine por 15 minutos más.

ARMADO Y PRESENTACIÓN

Corte rodajas finas del pan y presente en una tabla. Puede acompañar con quesos y mermeladas para untar.
(Para 4)

Éste es un pan húmedo y compacto.
Se sugiere comerlo en el desayuno,
con mermelada casera y manteca.
Aunque es exquisito para acompañar
cualquier plato.

Las semillas de amapola contrastan con el blanco del queso y no sólo aportan sabor, sino también **color y textura al plato. Los tomates dulces** son los protagonistas de este postre riquísimo.

mousse de queso mascarpone y amapola sobre tomates dulces y *tuille* de semillas y lima

G G

Para la mousse

INGREDIENTES

75 g de crema de leche
175 g de queso mascarpone
2 cdas de semillas de amapola
3 claras
2 cdas de azúcar

PROCEDIMIENTO

Bata la crema a medio punto, incorpore el queso mascarpone, las semillas de amapola y, por último, las claras previamente batidas a nieve con el azúcar. Es importante incorporar los elementos con movimientos envolventes. Lleve a la heladera por lo menos 2 horas antes de presentar.

Para los tomates dulces

INGREDIENTES

3 tomates peritas (en mitades y con las semillas)
300 g de azúcar
2 clavos de olor
1 estrella de anís
1 ramita de canela

PROCEDIMIENTO

Coloque todos los ingredientes en una cacerola tapada a fuego bajo, por 15 minutos, hasta que los tomates desprendan su jugo. Destape y deje cocinar hasta que éstos tomen brillo. Se sugiere no mover mucho la cacerola, para que no se desarmen. Retire y deje enfriar.

Para la tuille

INGREDIENTES

100 g de azúcar impalpable
100 g de manteca
100 g de harina
50 g de semillas de chía
• Ralladura de 1 lima

PROCEDIMIENTO

Mezcle todos los ingredientes hasta que la preparación quede bien lisa. Deje reposar un mínimo de media hora, en la heladera, tapada con film. Extienda pequeñas porciones en forma circular en un *silpat* o en una placa enmantecada, y lleve a horno de 180° C, aproximadamente por 3 minutos, hasta que los bordes comiencen a dorarse. Retire y dé inmediatamente la forma deseada. Un vez que se enfría, la masa se quiebra, así que hay que tratarla con cuidado. Reserve.

ARMADO Y PRESENTACIÓN

Coloque una porción de la *mousse* de mascarpone y acompañe con los tomates dulces. Decore con la *tuille* y una estrella de anís estrellado.

(Para 4)

arroz salvaje con frutas y semillas + trillas

INGREDIENTES

1 cdta de semillas de coriandro
1 cdta de semillas de mostaza
1 cdta de semillas de hinojo
2 cdas de castañas picadas gruesas
50 g de arroz salvaje o jazmín
1 cda de pasas de uva rubias
2 cdas de cubitos de mango fresco
• Hojas de cilantro fresco c/n
• Aceite de oliva c/n
• Sal y pimienta, a gusto

PROCEDIMIENTO

Dore en aceite de oliva las semillas y las castañas. Cuando tomen un color levemente dorado, agregue el arroz y mezcle bien. Agregue agua caliente poco a poco, hasta que el arroz esté cocido. Salpimiente, incorpore las pasas. Deje enfriar y mezcle con el mango y las hojas de cilantro. Reserve a temperatura ambiente.

Para las trillas

INGREDIENTES

8 trillas limpias
• Aceite de oliva c/n
• Cúrcuma c/n
• Jugo de lima c/n
• Sal y pimienta, a gusto

PROCEDIMIENTO

Salpimiente las trillas y rocíelas con jugo de lima y una pizca de cúrcuma. Grille el pescado con un poquito de aceite de oliva y reserve.

ARMADO Y PRESENTACIÓN

Coloque en el centro del plato una porción de arroz salvaje. Acompañe con dos trillas por plato y decore con rodajas de lima y hierbas frescas.
(Para 4)

biscottis de praliné de sésamo y almendras tostadas

INGREDIENTES

2 tazas de harina
1/2 taza de azúcar
1 cda de polvo de hornear
1 pizca de sal
2 huevos
4 cdas de manteca derretida
1/2 taza de almendras tostadas y molidas
1/2 taza de praliné de sésamo*

*Para el praliné: en un recipiente, coloque 1/4 de taza de sésamo y 1/4 de taza de azúcar. Realice un caramelo. Extienda sobre papel aluminio hasta que enfríe. Pique.

PROCEDIMIENTO

Mezcle todos los ingredientes secos en un bol. Agregue los huevos previamente batidos y la manteca derretida. Forme la masa y agregue el praliné de sésamo y las almendras. Divida el bollo en dos y forme dos cilindros. Coloque en una placa previamente enmantecada y enharinada, y lleve a horno de 180° C por 10 minutos. Deje enfriar y corte con un cuchillo con sierra en forma transversal. Coloque nuevamente en la placa y lleve al horno a 160° C hasta que dore (alrededor de 10 minutos).

ARMADO Y PRESENTACIÓN

Sirva una porción de *biscottis* y acompañe con un té infusionado con jengibre y miel.

(Para 10 *biscottis* grandes)

El sabor del sésamo y las almendras tostadas
son el corazón de estos *biscottis*.
Crocantes, son ideales para la hora del té.

pastel de lomo y *crumble* de calabaza, avena y semillas de zapallo

Para el relleno

INGREDIENTES

1 cebolla grande picada
1 diente de ajo picado
1 pimiento colorado
600 g de lomo cortado en cubitos
50 g de aceitunas negras
2 tazas de caldo de verduras
• Comino c/n
• Sal y pimienta, a gusto
• Aceite de oliva c/n

PROCEDIMIENTO

Dore en aceite de oliva la cebolla, el ajo y el pimiento. Mezcle la carne con la sal, la pimienta y el comino. Agregue la carne a las verduras y coloque en una cacerola. Cubra con el caldo y lleve a fuego lento hasta que el líquido reduzca y la carne quede tierna. Aparte, pique las aceitunas negras y reserve para la decoración.

Para el crumble de calabaza

INGREDIENTES

1 calabaza mediana con cáscara
100 g de manteca
75 g de azúcar rubio
100 g de avena arrollada
2 cdas de semillas de zapallo peladas

PROCEDIMIENTO

Con una mandolina, corte la calabaza con cáscara y reserve. Mezcle la manteca, el azúcar, la avena y las semillas de zapallo. Trabaje con la yema de los dedos para que no se derrita la manteca. Haga un granulado y lleve a la heladera.

ARMADO Y PRESENTACIÓN

Coloque la preparación del relleno en un molde cilíndrico para horno. Encima, las hojas de calabaza cruda y luego, el *crumble*. Tape con papel aluminio hasta que las calabazas estén cocidas y crocantes. Retire el papel y dore en el horno por unos minutos más. Desmolde y sirva bien caliente en la bandeja, y decore con las aceitunas negras picadas. Acompañe con *mix* de hojas verdes. (Para 4)

La dulzura del zapallo, el sabor de la carne, y la textura de las semillas y la avena permiten **armar un bocado perfecto. Es un plato nutritivo** y muy vistoso. Una delicia.

En esta ensalada, las semillas aportan un toque crujiente. En este caso, los sabores suaves del **cuscús y de las zanahorias contrastan con los** aromas fuertes del queso de cabra y el dulce **del praliné. Una combinación fácil y exquisita.**

ensalada de cuscús, espinacas, zanahorias marinadas, requesón de cabra y praliné de lino

INGREDIENTES

1 taza de cuscús
2 naranjas
1 zanahoria grande cortada en bastones de 2 cm
1 cdta de pimienta rosa
2 atados de espinaca fresca
4 cdas de requesón de cabra
2 cdas de praliné de lino*
• Tomillo c/n
• Aceite de oliva c/n
• Jugo de 1 limón

*Para el praliné de lino: coloque una cucharada de semillas de lino y una cucharada de azúcar a fuego bajo, hasta que forme un caramelo. Extienda sobre papel de aluminio, deje enfriar y pique.

PROCEDIMIENTO

Hidrate el cuscús en una taza de jugo de naranja tibio. Blanquee la zanahoria y marine con el aceite de oliva, el tomillo y la pimienta rosa.

ARMADO Y PRESENTACIÓN

En un plato, alterne las hojas de espinaca, el cuscús y las zanahorias. Agregue el requesón de cabra y espolvoree las semillas. Termine con aceite de oliva extra virgen y jugo de limón.
(Para 4)

AGRADECIMIENTOS

Restaurante Mama Racha. Armenia y Costa Rica. Tel.: 4831-1083/ 4833-4850.
La Mersa. Honduras 3950. www.lamersa.com
MORPH. Design Center. Galerías Pacífico. Alto Palermo. www.morph.com.ar

la **buena** semilla

Son pequeños paquetes de energía y nutrientes de calidad. La vida se las ingenia así para asegurar la siguiente generación de plantas y proveerlas de una buena dosis de sustancias indispensables. De allí su gran valor en la alimentación. Las semillas resultan un concentrado de proteínas, hidratos de carbono de calidad, grasas, vitaminas y fotoquímicos protectores. También de fibras, aportadas por las vainas y cáscaras. Y además, son exquisitas.

Por Guadalupe Henestrosa – Ilustración de Damián Zain

Receta de salud

Las semillas contienen, según el tipo y la variedad, hasta un 80% de su peso en hidratos de carbono, por lo que constituyen una excelente fuente cotidiana de energía. Tienen dos ventajas adicionales. Por un lado, estos hidratos de carbono son de metabolismo lento, lo que implica que su consumo regular mantiene el nivel de azúcar en sangre bajo control. Por el otro, si se las consume enteras, con la cáscara, aportan vitaminas del grupo B (en particular, B1), necesarias para el

Una selección para los platos de todos los días

► **Lino**. Además de ser una de las mejores fuentes de ácidos grasos Omega-3, asimismo aporta interesantes cantidades de vitaminas B1, B2, C y E, así como hierro y zinc. Sus virtudes terapéuticas son conocidas desde la Antigüedad. Cinco mil años atrás, los médicos egipcios incluían a estas semillas en su botiquín. Hipócrates las recomendaba para aliviar los dolores abdominales y Carlomagno estableció su consumo obligatorio con objeto de asegurar la buena salud de la población. Hoy, se sabe que son beneficiosas para mantener a raya el colesterol y preservar la salud cardiovascular. Otros estudios sugieren que su consumo cotidiano ayuda a nivelar los niveles de glucosa en la sangre y que reducen el riesgo de cáncer de colon. Tienen propiedades laxantes.

► **Girasol**. Es riquísimo en hierro, por lo que la harina elaborada con estas semillas es una de las mejores fuentes de este mineral. Además, aporta potasio, lo que ayuda a reducir el nivel de sodio en el cuerpo. También, su proporción calcio/fósforo facilita la absorción de calcio. Su alto contenido de grasas insaturadas, en particular del beneficioso ácido linoleico, ayuda a reducir los depósitos de colesterol de las arterias.

► **Sésamo**. Por su altísimo contenido de calcio de fácil absorción, estas semillas son ideales para complementar los tratamientos de osteoporosis. También resultan recomendadas para reforzar la dieta de niños y embarazadas. Aportan una buena cantidad de vitamina E, de alto poder antioxidante, por lo que se las relaciona con el retardo del envejecimiento. Otras vitaminas presentes en su contenido son las B3, B5, B6, K y ácido fólico.

► **Calabaza**. En general, estas semillas tienen acción antiinflamatoria. Se las recomienda para aliviar las molestias causadas por la artritis y el agrandamiento de próstata. Resultan una excelente fuente de magnesio, manganeso, fósforo, hierro, cobre y zinc. La medicina tradicional las usa para el tratamiento de los parásitos intestinales.

► **Coriandro**. Estas semillas –y también la planta de cilantro– poseen acción antibacteriana, en especial contra la Salmonella. Muchos la conocen como la planta "antidiabetes", por sus efectos sobre el nivel de azúcar en sangre.

► **Amapola**. Las semillas comestibles pertenecen a la especie *Papaver rhoeas*. Su consumo produce un suave efecto sedante. Además, tienen una acción expectorante, por lo que se las recomienda para tratar la tos. Una aclaración importante: no debe confundirlas con las semillas de la otra amapola (*Papaver somniferum*, de la que se extrae el opio) que pueden ser tóxicas.

metabolismo de los carbohidratos.

Su concentración de proteínas es variable, dependiendo de la semilla. Algunas, como las legumbres, cuentan con un alto contenido: los maníes, hasta un 25%; las lentejas, más de 20%. Las de sésamo, girasol y calabaza también aportan interesantes proporciones de proteínas, aunque, como se las consume en pequeñas cantidades, su incidencia en la dieta es menor.

Con respecto a las grasas, las semillas contienen una gran proporción. Cuando se las consume enteras, sus grasas son absorbidas lentamente, lo que facilita su metabolismo y reduce la formación de colesterol. Las más ricas en aceites, obviamente, aportan muchas calorías a la dieta. Un dato importantísimo: algunas semillas –como las de soja, calabaza y especialmente de lino– son muy ricas en los beneficiosos ácidos Omega-3.

En general, también aportan interesantes cantidades de magnesio, calcio y potasio, así como de cromo, elemento importante para el metabolismo de la glucosa. En cuanto a las vitaminas, se destacan el ácido fólico y las vitaminas del grupo B, especialmente la B1 (tiamina) y la B6. Por último, no hay que olvidarse del importante contenido de fibras de las semillas.

Crudas o cocidas, las semillas se adaptan a todo tipo de preparaciones. Día tras día, nos entregan sustancias imprescindibles para el organismo: en resumen, ofrecen una dosis equilibrada de nutrientes. Son verdaderas píldoras de salud. Aprovechémoslas. ●

el periodista en la cocina

Marcelo Zlotogwiazda

Cocinero aficionado y auténtico fan de la comida asiática, el periodista cuenta en esta nota el origen de su pasión por los fogones y el derrotero que, casi sin escalas, lo llevó de las ciencias económicas a las noticias.

Por Verónica Ocvirk
Fotos de Luis Sens

Es súper sencillo, un divino", adelantan sobre Zlotogwiazda las mozas de Mumbai, el reducto indio donde se desarrollaría esta entrevista y del que el periodista es habitué. Y cuando llega, sonriente, sin duda parece sentirse como en casa.

VO: Me contaron que cocinás muy bien.

MZ: No sé si cocino bien... cocino. Pero para ser cocinero "casero", supongo que sí. Me divierte, y además se transformó en una actividad que hago con una de mis hijas.

VO: ¿Sí? ¿Qué edad tiene?

MZ: 9. La de 13 no quiere saber nada, nunca se enganchó. Pero a la chiquita, le encanta: mezcla, hace pruebas, sabe perfectamente qué es el comino o el *garam masala*.

VO: ¿Y qué cocinan?

MZ: Comida asiática, india, vietnamita, todo lo que sea al wok. Me gusta hacer mezclas raras, como combinar chocolate con ingredientes salados. Una vez, en Brasil, hice una *feijoada* y se me ocurrió ponerle chocolate al final. Quedó bárbara.

VO: ¿Quién te enseñó a cocinar?

MZ: Nadie. En realidad, ahora que me acuerdo, todo pudo haber empezado en Brasil, en una playa que se llama Canoa Quebrada, donde un íntimo amigo vivía con una yanqui, una loca de la guerra que había conocido ahí. Juntos, tenían un restaurante. En su momento, era un lugar muy "sexo, droga y rock and roll" que con el tiempo fue refinándose. Yo pasé dos veranos ahí y ella cocinaba muy bien. El chiste era que nosotros teníamos que decirle a las 3 de la tarde qué queríamos cenar y a la noche nos servía el banquete. Tenían un libro de cocina exótica que me encantó; no bien volví, me lo compré, y desde entonces, me enganché.

VO: ¿No te acordás el autor?

MZ: No, pero esperá, la llamo a mi mujer y me lo dice (*llama*). Joaquín Buxo y Vivian Fajes: *La cocina exótica*.

VO: ¿Viajaste alguna vez a Asia?

> Para ser cocinero 'casero', supongo que lo hago bien. Me divierte, y además se transformó en una actividad que hago con mi hija más chiquita. Me encanta compartir esta pasión con ella

MZ: No, no me gusta ir de vacaciones a los lugares que me interesan periodísticamente. Fijate que no conozco Cuba, por ejemplo. Si voy, me engancharía a laburar en vez de tirarme a leer o estar con mi familia.

VO: Y de otros viajes, ¿cuál fue el destino que más te impactó, gastronómicamente hablando?

MZ: México. Me encantó comer en la calle, los mercados son increíbles. Después, viví en Israel durante un año, en el '79. Y también estuve en Egipto.

VO: ¿Y cómo es la comida allí?

MZ: Muy parecida a la que se sirve en Israel. La base es la misma de la comida armenia y la árabe: *hummus*, *keppe*, eso.

VO: ¿Dónde hacés las compras para cocinar?

MZ: En el barrio chino. Y para comprar carne, voy a la charcutería Ambiorix, en Florida, que tiene las mejores morcillas de Buenos Aires. Todas las personas a las que les di de probar esas morcillas, terminan comprándolas. Hasta le pasé el dato a Lavagna, y desde entonces compra ahí.

ENTRADA

samosa, palora, hariyali tikki, vegetales biryani.

VO: ¿Dónde te criaste?

MZ: En Villa Luro hasta los 11; después, en Almagro y en Villa Crespo. Mis cuatro abuelos eran polacos.

VO: ¿Fuiste alguna vez a Polonia?

MZ: Sí, y allí se come espantoso. Platos muy de guerra, grasosos, con muchas calorías. En Villa Luro, vivíamos con mis abuelos en un caserón enorme. Ellos tenían un negocio de moda y mi viejo, mi tío, todos, laburaban en ese local familiar. Entonces, se cocinaba como para veinte, porque también estaban las confeccionistas. Así que en casa la comida nunca fue muy sofisticada. Y encima hacían recetas judías, que a mí mucho no me gustan.

VO: ¿Cómo eras de chico?

MZ: Iba a un colegio del estado a la mañana y a la tarde, a un colegio judío. Tenía mucho barrio, jugaba a la pelota, andaba en bicicleta.

VO: ¿Cómo te convertiste en economista?

MZ: Pensaba que para cambiar el mundo había que cambiar la economía... Ahora tengo una visión menos economicista.

VO: ¿Y cómo llegaste al periodismo?

MZ: Mi primer laburo fue como encuestador, en el '77. Trabajaba para un economista que se dedicaba a medir la inflación. Todas las mañanas, recorrería comercios, llenaba planillas. Me acuerdo que siempre me terminaba tentando y me compraba quesos.

VO: Ya te salía la veta gourmet.

MZ: Para un cumpleaños, les pedí a mis viejos que el regalo fuera carta libre para comprar en Valenti. Y compré de todo.

VO: Pero, al final, no me contaste cómo te convertiste en periodista.

MZ: En el '81, hice la beca SOCMA, ahí trabajé investigando sobre temas energéticos. Y un día, un compañero me preguntó si quería escribir notas para una revista empresaria. Lo hice, y al poco tiempo empecé a colaborar también en *El periodista*. Una de mis primeras notas fue sobre el cooperativismo. Me fui a Tucumán y ahí conocí Campo Herrera, una cooperativa de cañeros legendaria. Volví y escribí el artículo, pero como además tenía grabados testimonios muy lindos, me presenté en el programa *Sin anestesia*, que entonces hacía furor en Radio Belgrano, y ofrecí ese

MILES DE VINOS, UNA SOLA FORMA DE ENVIARLOS.

Para más información: 0810-2222-DHL (345)

WINEEXPRESS

DHL Wine Express es la manera más segura y eficiente de enviar sus botellas de vino dentro de la Argentina y al mundo.

- Embalaje de alta resistencia
- Servicio puerta a puerta*
- Asesoramiento sobre documentación
- Visibilidad de su envío
- Cajas para 2, 4, 6 y 12 botellas
- Estándares de calidad que sólo el líder mundial puede ofrecer

*: Trámites de aduana sujetos a reglamentación vigente del país de destino.

DHL EXPRESS

> Mi abuelo, mi viejo, mis tíos, todos **laburaban** en el negocio de moda de la **familia**. Allí se **cocinaba** como para **veinte**, porque también estaban las **confeccionistas**. Cuando era chico, la **comida** no era muy sofisticada

POSTRE

material. A Aliverti, que conducía el ciclo, la idea le cerró. Hicimos un especial, gustó, hicimos otro. Al final, terminó ofreciéndome laburar con él, y ahí fue cuando largué SOCMA. Después vinieron *El Porteño*, *Página/12*. Igual, lo de SOCMA fue importante: ahí conocí a uno de mis dos grandes amigos y a mi mujer.

VO: ¿Cómo fue?

MZ: Ingeniera química, también becaria. Al principio, no nos dábamos ni cinco de pelota.

VO: Pero ¿quién vio a quién?

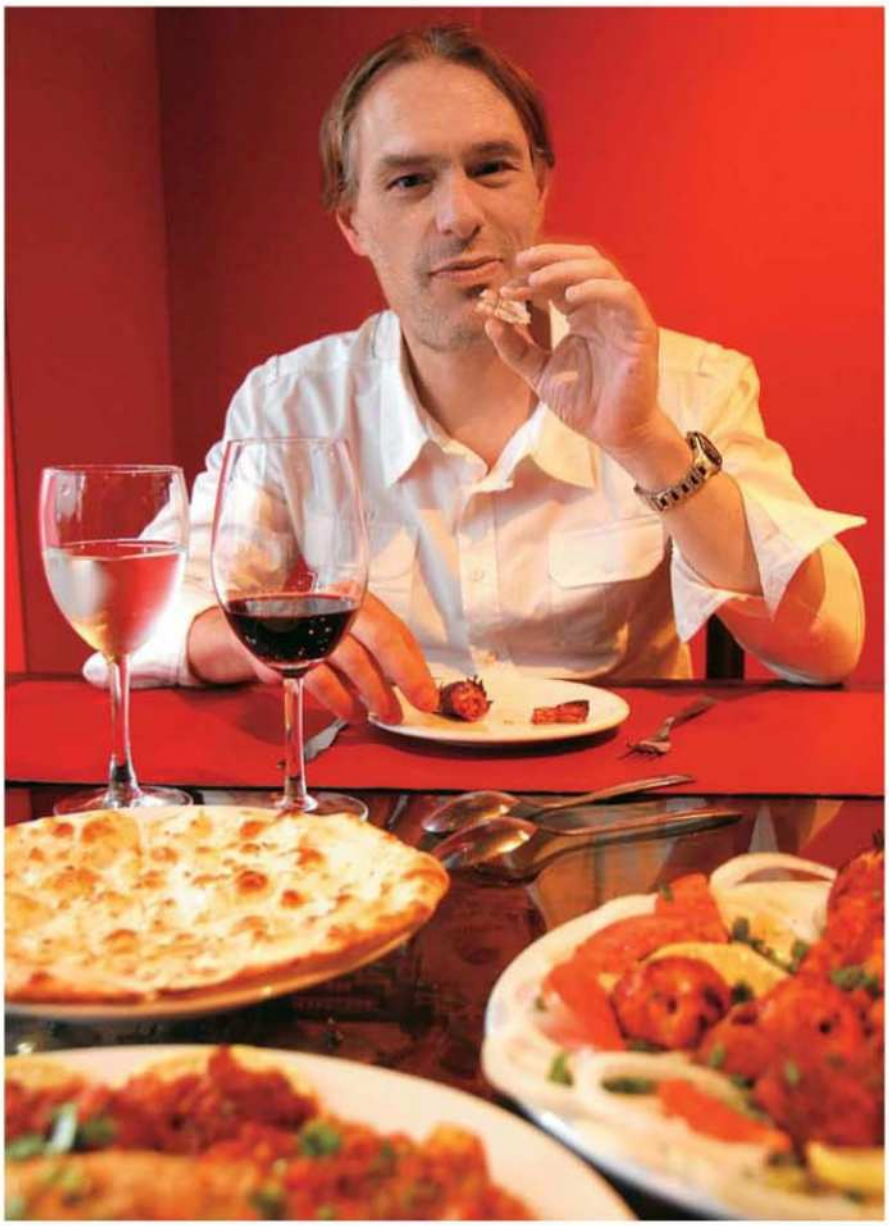
MZ: Yo. La perseguía. Pero ella estaba de novia, había cero onda. Después, empezó a pelearse con el novio y se fue a una beca a Italia. Volvió, y yo seguía persiguiéndola. Hasta que se dio: fue en mayo del '85. Una noche, me quedé a dormir en su casa y no me fui nunca más.

VO: ¿Se casaron?

MZ: Al año y medio. Por civil, por iglesia y por sinagoga. Me siento judío como parte de una historia, de una cultura y un pueblo. Al margen de eso, soy ateo, pero sí quería casarme por sinagoga, romper la copa, todo eso.

VO: ¿Hubo un momento en el que dijiste: "Soy famoso"?

MZ: No me olvido más de la primera vez que me invitaron al programa de Grondona y al día siguiente me reconocieron. Lo tengo grabado, fue en un ascensor. Yo ya estaba en radio, pero la tele es otra cosa... muy fuerte. De hecho, cuando nos quedamos sin *Día D* hubo una crisis. Cuando no estás, sentís como que desaparecés.



Marcelo Zlotogwiazda

Resultado:
Gourmand
Gran cocinero "casero" (dixit), que explora nuevos sabores y sabe dónde y qué comprar. Quizás un poco restringido a lo asiático. Y no le gusta lo dulce.

TERMÓMETRO GOURMET

Referencias

- **Paladar negro.** Ha probado hasta los míticos ortolán francés y seso de mono vivo.
- **Gourmand.** Es sólo cuestión de tiempo y de aumentar los viajes exploratorios.
- **Amateur con grandes posibilidades.** La actitud es la correcta. A veces, no entiende lo que come. Debe leer más.
- **Falta un golpe de horno.** Apegado a los mismos sabores de siempre. No distingue el buen punto del pescado.
- **No sale del pancho con coca.** No hay esperanzas. Se vanagloria de sus limitadas preferencias.

Calificación de entrevistados anteriores

Maitena
Resultado: paladar negro

Joan M. Serrat
Resultado: paladar azul

Cristina Banegas
Resultado: paladar negro

Fernando Peña
Resultado: gourmand

Juan Carlos Pallarols
Resultado: paladar negro

Gonzalo Bonadeo
Resultado: amateur con posibilidades

Andrea Pietra
Resultado: gourmand

Mirta Busnelli
Resultado: amateur con posibilidades

Kevin Johansen
Resultado: gourmand

PLATO PRINCIPAL

chicken tikka masala, kadai lamb, sag paneer, boti kebab, garlic nan y tandoori prawn.

Frente al colorido repertorio de platos y platitos, indagamos sobre el respectivo picor de cada uno y, de pronto, Marcelo recuerda: "Creo fue en México. Caímos en un lugar de comida japonesa, yo imaginé que el *wasabi* era otra cosa y me lo mandé".

VO: Lo que habrás blasfemado.

MZ: No me olvido más. Pensé que era palta, casi me muero.

VO: ¿En qué medio te sentís más cómodo?

MZ: En la radio. Es lo más auténtico, en la radio soy como soy.

VO: ¿Qué nos cabe esperar en este momento tan complicado?

MZ: Es notable cómo, hasta ahora, acá la crisis pegó muy poco. Y creo que si no se acelera, la Argentina va a salir bastante indemne. Eso es porque está bastante aislada del mundo.

VO: ¿Puede ser que se esté exagerando la magnitud de la crisis para que los empresarios tengan carta libre para hacer ajustes?

MZ: Eso se puede decir acá, en el primer mundo, no. Igual, siempre el dueño de la empresa va a querer maximizar sus beneficios.

VO: ¿Te parece que hay expectativas exageradas sobre Obama?

MZ: Es que es un cambio muy fuerte.

VO: ¿Te cae bien?

MZ: A todo el mundo le cae bien. Después, habrá que ver los factores de poder, las presiones, la capacidad de gestión, pero el tipo, sin duda, es distinto. Está agarrando la papa caliente, con las ventajas y las desventajas que implica tener todo por mejorar.

VO: ¿Una cosa buena y una cosa mala del gobierno de Cristina Kirchner?

MZ: Supo marcar algunos cambios de paradigma y aprovechar bastante bien un contexto internacional favorable. Pero de un año a esta parte, no deja de mostrar torpeza. Desaprovechó un capital político importante.

VO: ¿Te jugarías por decir quién va a gobernar en 2011?

MZ: Falta una eternidad. Tampoco veo emerger nada que pueda llegar a cautivar a la sociedad como el movimiento antimenemista que en su momento supo capitalizar la Alianza.

VO: El menemismo se identificó con la pizza y el *champagne*, y De la Rúa con el sushi, ¿qué plato identifica a los Kirchner?

MZ: Fácil: corderito patagónico o trucha. Cada cual elige.

POSTRE

ras malai, elaichi apple y gajar halwa.

VO: ¿Tinto o blanco?

MZ: Tinto, y whisky. Mi rito es, a la noche, un dedo de whisky y una barrita de cereal. Y tres o cuatro páginas de algún libro.

VO: ¿A quién te gustaría entrevistar?

MZ: A Cristina Kirchner.

VO: ¿Una comida memorable?

MZ: Mi último cumpleaños, de 50. Vine acá a comer con mi mejor amigo, mi mujer y mis dos nenas.

VO: ¿Qué te gustaría que se dijera de vos?

MZ: Que soy un tipo agradable, que no soy tan frío, que soy claro. Cualquier elogio, te alimenta el ego: siempre es halagador que digan cosas lindas de uno.

TODOS LOS MEDIOS, TODOS

Marcelo Zlotogwiazda se recibió de economista en la UBA, pero hace más de veinte años que viene trabajando como periodista en la radio (hoy conduce el programa *La otra pata* en la tarde de Mitre), en la tele (*Palabras más, palabras menos*, por TN) y en gráfica, en la revista *Veintitrés* y a través del blog http://periodistas.blog.arnet.com.ar. Escribió, además, los libros *La mafia del oro* y *Citibank vs. Argentina. Historia de un país en bancarrota.*

AGRADECIMIENTOS

Mumbai. Honduras 5684. Tel.: 4775-9791.

pasión y producto, dúo perfecto

El chef Ezequiel Gallardo, del restaurante Treinta Sillas, imagina sus recetas según lo que encuentre fresco en el mercado. El resultado son platos bellos, preparados con ingredientes apenas manipulados. Una combinación impecable de sabor, perfume y estilo.

Fotos de Gustavo Herrero para Torres Fotografía

Producción de Nicolás Morazzo

PRIMER PASO
ensalada de espinaca, berenjenas asadas, cebolla morada y langostinos en salsa verde

SEGUNDO PASO
no tan clásica ensalada Waldorf

TERCER PASO
salmón rosado sobre crema de papas con mascarpone y ajos negros

CUARTO PASO
pechuga de pato con papines con cilantro y *echalotes* dulces. Reducción de aceto y maracuyá

QUINTO PASO
mousse de chocolate blanco con cardamomo y *biscotti* de almendras

SEXTO PASO
tarta de bananas con crema de chocolate y avellanas

Ezequiel Gallardo

Primero, decidió estudiar informática, pero la vocación le duró tres años. Entre tanto, empezó a cocinar, básicamente, dice, "porque me gustaba comer". Con el tiempo, su pasión se definió por los fogones y eligió formarse. Egresado de Gato Dumas Colegio de Cocineros, trabajó en el Museo Renault, en Central y en Katrine (en Puerto Madero). Finalmente, abrió su propio espacio, Treinta Sillas, en el que despliega todo su talento preparando menús originales que cambian todas las semanas.

ensalada de espinaca, berenjenas asadas, cebolla morada y langostinos en salsa verde

Para la salsa verde

INGREDIENTES

40 g de cilantro fresco
20 g de menta
40 g de albahaca
1 diente de ajo
1 lima
10 g de ají molido
100 ml de aceite de maíz

PROCEDIMIENTO

Procese todas las hierbas junto con la ralladura y el jugo de la lima, el ajo y el aceite. Reserve.

Para la ensalada

INGREDIENTES

1 morrón amarillo
2 berenjenas
1 cebolla morada
16 langostinos limpios
300 g de hojas de espinaca
• Aceite de oliva c/n
• Sal y pimienta, a gusto
• Hierbas frescas c/n
• Sal gruesa c/n

PROCEDIMIENTO

Ase el morrón amarillo en una plancha, deje enfriar y retírele la piel.

Procese con un poco de aceite de oliva hasta obtener una emulsión. Agregue la sal y la pimienta a gusto, y reserve.
Corte las berenjenas con piel, a la mitad, y acomódelas en una placa para horno con un poco de sal gruesa y aceite de oliva. Áselas hasta que la pulpa esté tierna. Retire del horno y córtelas en juliana. Reserve en aceite con hierbas frescas hasta el momento de utilizar.
Corte la cebolla morada en pluma y reserve.
En un bol, coloque la salsa verde de la preparación anterior y deje marinar durante 2 horas los langostinos limpios.

ARMADO Y PRESENTACIÓN

En un bol, mezcle las hojas de espinaca, la cebolla cortada y las berenjenas. Coloque esta preparación como base de la ensalada. En una sartén con apenas aceite, dore los langostinos durante 2 minutos por cada lado y coloque por encima de las hojas. Termine aderezando con el *dressing* de morrón amarillo.
(Para 4)

"Mi propuesta tiene una base mediterránea.
A partir de allí, juego con distintas cocinas, pero
ése es mi inicio. Hago cocina de mercado, pienso
mis preparaciones en función de los productos
que encuentro en la feria".

"Me gusta jugar con los platos clásicos y darles una vuelta de tuerca. En esta **ensalada Waldorf cambié algunos** ingredientes típicos y pensé otra presentación".

no tan clásica ensalada Waldorf

INGREDIENTES

Para el dressing de queso azul

1 huevo
40 ml de jugo de limón
150 ml de aceite de oliva
80 g de queso azul
1 cda de mostaza de Dijon
• Sal, a gusto

PROCEDIMIENTO

Prepare una mayonesa casera con el huevo, la sal, el jugo de limón y el aceite de oliva. Agregue el queso azul en trocitos y la mostaza. Emulsione bien y reserve en frío.

Para la ensalada

INGREDIENTES

100 g de pistachos
100 g de azúcar
2 manzanas verdes
2 limones
200 g de berro
40 g de nueces
4 ramas de apio
• Aceite neutro c/n

PROCEDIMIENTO

Primero, prepare un praliné de pistachos. Para eso, coloque el azúcar en una sartén y cuando llegue a punto de caramelo, agregue los pistachos picados. Extienda la preparación sobre una superficie aceitada o sobre una plancha de silicona. Deje enfriar. Segundo, con una mandolina, corte las manzanas en láminas bien finas y reserve con un poco de jugo de limón, para que no se oxiden. Corte el apio en bastones y limpie las hojas de berro.

ARMADO Y PRESENTACIÓN

Forme una base con los bastones de apio, encima, una torre con las láminas de manzana e intercale con hojas de berro. Aderece todo con el *dressing* de queso azul, agregue un poco del caramelo de pistachos y las nueces para terminar.

(Para 4)

salmón rosado sobre crema de papas con mascarpone y ajos negros

Para el salmón

INGREDIENTES

800 g de salmón rosado
• Aceite de oliva c/n

PROCEDIMIENTO

Corte cuatro filetes de salmón de 200 g cada uno. En una sartén con aceite de oliva, dore el pescado del lado de la piel hasta que esté bien crocante, dé vuelta y dore durante otros 3 minutos. Termine en el horno a 180° C por 8 minutos.

Para la crema de papas

INGREDIENTES

600 g de papas
200 ml de crema de leche
100 g de manteca
80 g de *ciboulette* picado
• Sal y pimienta, a gusto

PROCEDIMIENTO

Hierva las papas con cáscara en agua salada. Cuando estén listas, pele y procese en una licuadora. Agregue la crema de leche, la manteca, la sal y la pimienta. Haga un puré de textura elástica. Agregue la *ciboulette* picada y reserve.

Para los ajos negros

INGREDIENTES

200 g azúcar negro
200 ml de aceto balsámico
2 cabezas de ajo
• Agua c/n

PROCEDIMIENTO

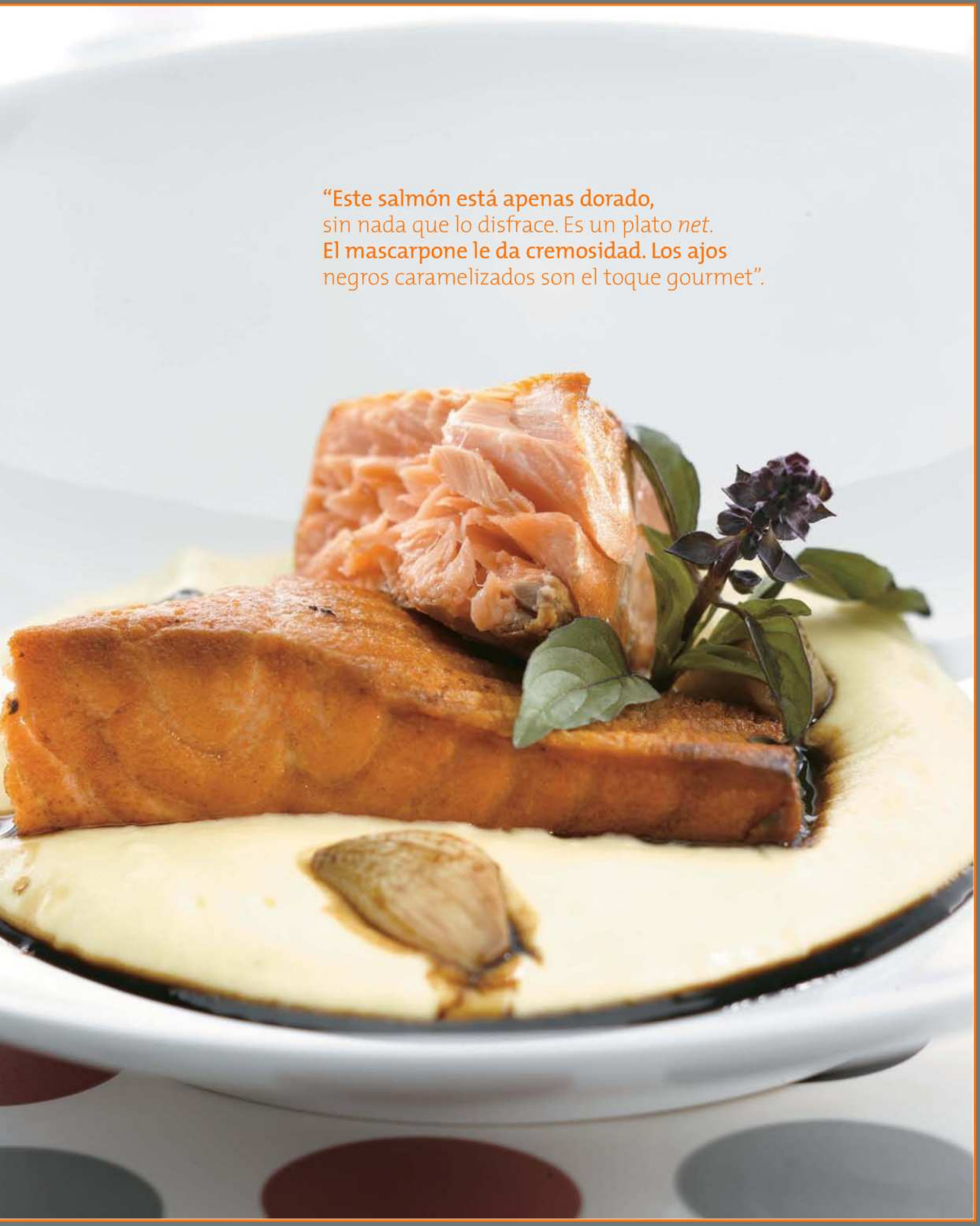
Haga un almíbar con el azúcar negro, el aceto balsámico y un poco de agua. Cocine los dientes de ajo pelados, enteros, hasta que estén tiernos y tomen color oscuro dentro del almíbar. Retire los ajos y guarde la reducción de líquido que quedó.

Para decorar

200 g de queso mascarpone
• Flores de albahaca

ARMADO Y PRESENTACIÓN

En el fondo de un plato hondo, coloque un poco de la crema de papas, el salmón por encima. Decore con los ajos, un copete de queso mascarpone y una flor de albahaca.
(Para 4)



"Este salmón está apenas dorado,
sin nada que lo disfrace. Es un plato *net*.
El mascarpone le da cremosidad. Los ajos
negros caramelizados son el toque gourmet".

"El pato es un producto clásico de la cocina francesa. Yo lo preparo con cilantro, manzanas **y maracuyá, dándole un sabor más latino.** La combinación es muy agradable en la boca".

pechuga de pato, papines con cilantro y *echalotes* dulces. Reducción de aceto y maracuyá

Para el pato

INGREDIENTES

4 pechugas de pato
2 manzanas verdes
8 fetas de panceta ahumada
180 g de papines andinos
200 g de *echalotes*
100 g de manteca
100 g de azúcar
80 g de cilantro
• Vino blanco c/n
• Sal y pimienta, a gusto
• Hilo para bridar

PROCEDIMIENTO

Retire la grasa de las pechugas y ábralas como un libro, salpimiente y agregue en el medio trozos pelados de manzana verde. Envuelva las pechugas con las fetas de panceta y luego bride como un matambre. Reserve. Lave los papines y cocine con cáscara en el horno bien caliente, con apenas aceite, hasta que estén dorados por fuera y tiernos por dentro. En una sartén a fuego bajo, cocine las *echalotes* con manteca, azúcar y un poco de vino blanco por aproximadamente 40 minutos. Reserve.

Para la reducción de aceto y maracuyá

INGREDIENTES

100 g de pulpa de maracuyá
200 g de aceto balsámico
100 g de azúcar
10 g de pimienta de Jamaica en granos
• Agua c/n

PROCEDIMIENTO

En una cacerola pequeña, cocine la pulpa de maracuyá, el aceto balsámico, el azúcar, los granos de pimienta de Jamaica y un poco de agua. Deje reducir hasta obtener una consistencia de almíbar.

ARMADO Y PRESENTACIÓN

Cocine las pechugas en una sartén hasta que la panceta tome color dorado y termine en horno a 200° C por aproximadamente 8 minutos. Recuerde que el punto del pato es bien jugoso. Retire del horno, saque el hilo y corte en tres trozos. Salsee con la reducción de aceto y maracuyá. En un bol, mezcle los papines, los *echalotes* y el cilantro fresco picado, y coloque como guarnición del plato.

(Para 4)

mousse de chocolate blanco con cardamomo y *biscotti* de almendras

Para la mousse

INGREDIENTES

3 yemas
3 huevos
150 g de azúcar
300 g de chocolate blanco
100 g de manteca
300 g de crema de leche
5 vainas de cardamomo
• Agua c/n

PROCEDIMIENTO

Bata las yemas y los huevos hasta que estén blancos y esponjosos. Haga un almíbar con el azúcar y un poco de agua, y agregue al batido de huevo y yemas. Continúe batiendo hasta que enfríe. Derrita el chocolate junto con la manteca a baño María. Agregue a la mezcla de huevos. Bata la crema de leche a 3/4 y agregue a la preparación anterior. Ralle el cardamomo y muela en el mortero. Luego, agréguelo a la preparación anterior. Deje enfriar en la heladera por lo menos durante 6 horas.

Para el biscotti

INGREDIENTES

350 g de harina
200 g de azúcar
1 cda de polvo de hornear
100 g de manteca
150 g de almendras
3 huevos
2 yemas
1 cda de miel
1 cda de vainilla

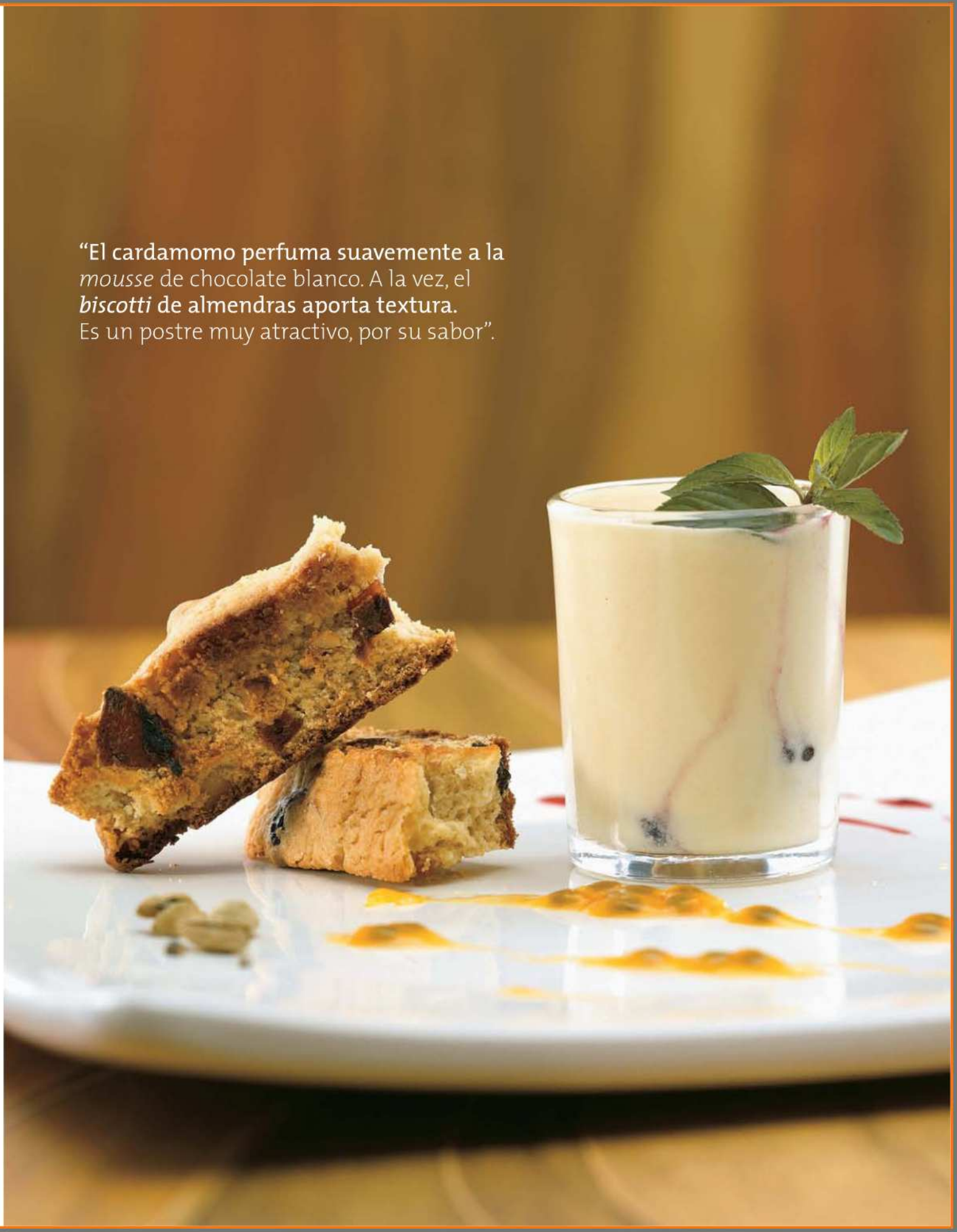
PROCEDIMIENTO

Mezcle con las manos todos los ingredientes hasta formar un bollo. No amase. Dé forma de cilindro y cocine en un horno a 170° C por aproximadamente 20 minutos. Retire del horno y corte los *biscottis*. Vuelva a poner en placa y seque en el horno a 200° C por 5 minutos.

ARMADO Y PRESENTACIÓN

Haga una *quenelle* con la *mousse* de chocolate. Coloque un *biscotti* por encima y termine con un poco de praliné de almendras y algunos frutos rojos.

(Para 4)



"El cardamomo perfuma suavemente a la *mousse* de chocolate blanco. A la vez, el ***biscotti* de almendras aporta textura.** Es un postre muy atractivo, por su sabor".

"Bananas, chocolate, avellanas.
No se puede pedir más para cerrar
una comida deliciosa".

tarta de bananas con crema de chocolate y avellanas

Para la masa

INGREDIENTES

500 g de harina
250 g de manteca
1 huevo
• Agua c/n

PROCEDIMIENTO

Procese la harina, la manteca bien fría cortada en cubos y el huevo. Agregue agua hasta que se forme el bollo de masa. Luego, extienda con palote sobre una mesada enharinada. Corte y forre cuatro moldes. Cocine en un horno a 180° C por aproximadamente 10 minutos.

Para la crema de avellanas

INGREDIENTES

200 g de pasta de avellanas
50 g de chocolate amargo picado
200 ml de crema de leche
80 g de avellanas

PROCEDIMIENTO

En una cacerola, derrita la pasta de avellanas a fuego mínimo y el chocolate picado. Deje enfriar. Bata la crema de leche a 3/4. Agregue la preparación de pasta de avellanas y chocolate. Reserve en la heladera por 4 horas, para que tome consistencia.

Para las bananas

INGREDIENTES

2 bananas
40 g de manteca
100 g de azúcar
20 ml de Bourbon

PROCEDIMIENTO

En una sartén, derrita la manteca y agregue la banana cortada en láminas. Dore y agregue el azúcar. Fuera del fuego, agregue el Bourbon y deje evaporar el alcohol.

ARMADO Y PRESENTACIÓN

Coloque la masa y rellene con la crema de avellanas y chocolate. Por encima, disponga las bananas tibias. Decore con avellanas picadas y tostadas.
(Para 4)

AGRADECIMIENTOS

Restaurante Treinta Sillas. Capitán Freire y Federico Lacroze. Tel.: 15 4492-7046. www.treintasillas.com
Raldua. Design Center, Local 19, Av. Pueyrredón 2501.

La clásica postal de los teatros y el Big Ben.
Detalles de algunas calles del Soho, en el West End.
London Eye o Millenium Wheel.
Típico bus para visitar la ciudad.
Detrás, la torre de Trafalgar Square.

Londres en doce horas

Perderse en las calles de esta ciudad alucinante es un atractivo en sí mismo. Observar a los londinenses, sus costumbres, sus vestimentas y saber qué comen y beben, puede transportarnos a un mundo lleno de incentivos para todos los sentidos. Aunque estemos de paso.

Texto y fotos de Ana Schlimovich

La conexión entre los vuelos distaba por unas catorce horas. Libre de mi abultado equipaje, cambié los pocos euros que tenía por un puñado escaso de libras en el aeropuerto de Heathrow, y saqué un boleto de ida y vuelta en el mítico *Underground*. No iba a perderme la posibilidad de conocer, al menos espiar, una de las ciudades más cautivantes del mundo.

El *shock* de emerger en plena Oxford Circus después de haber viajado tres meses por India, fue cien veces más fuerte que haber aterrizado en New Delhi con el último recuerdo de las escaleras mecánicas de Ezeiza. Todo lo visto en el país de las mil millones de almas surte el efecto de un bombazo al ser inmediatamente sucedido por el inmejorable *look* de los londinenses que transitan por esas calles impecables, silenciosas y húmedas, en un verano que se anuncia, más que por el clima, por las vidrieras del Soho.

THE NATIONAL GALLERY. CAFÉS Y BARES EN EL SOHO, POLO GASTRONÓMICO COSMOPOLITA.

NO TODO ES *FISH & CHIPS*

Los clásicos platos londinenses siempre fueron el pescado rebozado con papas fritas y el *bangers and mash* (salchichas con puré). En los cafés tradicionales, el desayuno inglés: tocino frito, huevos revueltos, tomates y champiñones fritos, salchichas, tostadas fritas, frijoles y una taza de té con leche. Por eso a la gastronomía londinense siempre la catalogaron como demasiado grasosa y poco sabrosa. Pero esta etiqueta ya está pasada de moda. Felizmente, la cocina ha dado un vuelco notable desde que reconocidos chefs, como Gordon Ramsey, marcaron nuevos rumbos. La lista de restaurantes es infinita (alrededor de 100.000 locales y cafés según la guía Lonely Planet, al igual que la variedad: son setenta países proponiendo una cocina diferente). En www.timeout.com/london/restaurants existen muy buenas recomendaciones. Por otro lado, los pubs, marca registrada de los ingleses, abren hasta las 23 y el *happy hour* se extiende, generalmente, entre las 17 y las 19. Hay una lista completa y organizada (hasta con mapa) en www.beerintheevening.com

Las contracaras del mundo separadas por ocho horas de avión.

En media mañana, me devoré las últimas tendencias de la moda y el diseño en las tiendas de Carnaby Street. Tal vez justamente por contraste, todo me resultaba extraño y llamativo. Las construcciones coloniales, las calles semivacías, siempre prolijas. La gracia con la que todo parecía existir, los carteles publicitarios, sobrios e innovadores a la vez; las vidrieras, puestas en escena con un despliegue de creatividad y buen gusto que merecen realmente detenerse a contemplarlas –hasta la vidriera de una inmobiliaria es digna de aplausos por la forma elegante y creativa en la que presenta sus avisos–; la manera en la que la gente viste, como si la ropa fuera más que una necesidad, una licencia para expresarse. En Londres, la calle es un entretenimiento en sí mismo.

El Soho, unos de los barrios más famosos del West End, ostenta una enorme cantidad de tiendas, pubs, cines, teatros, lugares nocturnos y una gastronomía de lo más cosmopolita: un restaurante tailandés al lado de una pizzería italiana que a su vez linda con un Starbuks Coffee. Y en la vereda de enfrente, un hindú se toma un *chai* –el típico té con leche de la India– en la puerta de su bar Bollywood Masala. El encanto intrínseco de la arquitectura de la ciudad no sería tal si no agregásemos las pinceladas de color que le dan sus habitantes, en su mayoría, oriundos del Reino Unido, más un alto número de personas proveniente de India, Irlanda, Bangladesh, Jamaica, Nigeria, Pakistán y Kenya. Es como si el cielo encapotado con una frecuencia abusiva motivara a las personas que bajo él conviven a generar cosas que suplan la falta de azul y de sol. Con estas ideas vagas en la cabeza, me topé con el diablo en una esquina, sosteniendo un paraguas rojo, todo vestido y pintado de este color. Sólo paré de sacarle fotos al percatarme de que me encon-

CURIOSIDADES

"El gran incendio de Londres se inició en *Pudding Lane* (calle del budín) y terminó en *Pie Corner* (esquina del pastel), donde la estatua dorada de un muchacho gordo aún subsiste. La inscripción, en la base de la imagen, rezaba hace tiempo: 'En memoria del incendio de Londres ocasionado por el pecado de la glotonería, 1666'". Peter Ackroyd, escritor.

Pizzería en la zona roja del Soho. En este barrio, se mezcla la gastronomía de todo el mundo con librerías antiquísimas y *sex shops*. Vale la pena visitarlo.
La rueda desde el Westminster Bridge con modelo patriota.
Uno de los cientos de restaurantes chinos del Chinatown.

El domingo, los londinenses almuerzan en los pubs. El plato elegido es siempre el mismo: *sunday roast* (asado de domingo): carne de res con papas al horno, arvejas y zanahorias, y el famoso *yorkshire pudding*, un rico pastel de carne.

Datos útiles

Pasajes: desde US$ 877 por Delta Airlines, US$ 1.042 por British Airways, US$ 1.099 por Air France, entre otras aerolíneas. En clase turista. Los precios no incluyen tasas ni impuestos.
La mejor época para ir: los meses más agradables son de marzo a agosto.
Requisitos: pasaporte al día. Los argentinos no necesitan visa.

traba en medio de un rodaje, otra actividad frecuente que atañe a los "Sohos" del mundo.

Se largó a llover, todos abrieron sus elegantes paraguas y yo apuré el paso por Regent St. Un poco por intuición y otro por la ayuda del mapa, fui a dar a la legendaria Trafalgar Square, punto neurálgico de la ciudad y escenario de los más diversos espectáculos culturales durante los meses calurosos. The National Gallery, un imponente edificio victoriano con entrada libre, fue el resguardo perfecto para el diluvio londinense. Los girasoles de Van Gogh y las venus de Botticelli y Velázquez, disiparon los desánimos frente al clima. Acceder al arte en una de las ciudades artísticas por excelencia es, aunque cueste creerlo, casi siempre gratis. Otro valor agregado para la cuna histórica de grandes talentos.

Al salir, decidí seguir la línea cultural. Estuve tentada de subirme a uno de los Black Cab, los taxis londinenses especialmente diseñados para tal uso. Son altos, para facilitar la entrada y la salida de pasajeros, y con la ayuda de dos asientos rebatibles pueden viajar hasta seis personas. Más allá de su denominación, los autos pueden ser rosas, amarillos, verdes o azules. El único problema es que son muy caros, por eso quedaron fuera de mi presupuesto. Otra posibilidad era contratar uno de los buses de doble altura para hacer un *city tour* y, de paso, descansar un poco, pero recordé que, en definitiva, la mejor manera de conocer una ciudad es caminándola, así que luego de recuperar fuerzas con un ligero almuerzo en un restaurante chino, me aventuré hacia el TATE Modern, al otro lado del Támesis, como excusa para pasar por el Big Ben, uno de los relojes mecánicos más grandes del mundo, construido en 1854, y The Houses of Parliament, también conocido como Royal Courts of Justice. Si tuviese aunque sea una mañana más, no me perdería el cambio de guardia en el Palacio de Buckingham, por el sólo hecho de que viene haciéndose desde 1660, siempre que el tiempo acompañe, puntualmente a las once y media de la mañana. Me prometí volver pronto y me enfoqué en disfrutar el tiempo que tenía por delante. Londres pareció recompensar mi actitud positiva con un deslumbrante y sorpresivo sol que hizo que la ciudad se torne aún más hermosa. Los ingleses sonríen y se cuelgan los abrigos en sus bolsos cruzados, es increíble la incidencia de dicho astro en el ánimo general.

Cruzo por el Westminster Bridge y llego justo para la función de gaita de un supuesto o probablemente verdadero escocés. Intercambio fotos por monedas y sigo hacia la otra orilla, en donde sobresale el London Eye o Millenium Wheel –todo parece tener doble nombre en Londres–, la mayor noria-mirador del mundo hasta que los chinos inauguraron, en 2006, la Estrella de Nanchang, de 160 metros de altura, superando a la de Londres por 25 metros. El Bankside, como se la conoce a esta parte de la *city*, es una armónica conjunción de edificios ultramodernos, parques,

galerías y construcciones georgianas recicladas, como lo es justamente el TATE Modern, el nuevo museo británico de arte contemporáneo emplazado en una antigua central eléctrica. Su colección permanente cuenta con obras de Dalí, Warhol y Picasso, entre otros, y el acceso a esta parte es libre. Al salir del museo, mi cabeza parecía estar por explotar, tal vez por el *jet lag*, tal vez por tanto arte y tanta urbanidad. El sol brillaba todavía con fuerza y el césped del parque del TATE, repleto de grupos y parejas jóvenes, fue simplemente irresistible. Me tendí boca arriba y me quedé dormida. En mi sueño, apareció el sonido de una guitarra y algunas voces. Me llevó un tiempo percibir que no estaba durmiendo, sino que a pocos metros, sorpresivamente, había un recital. La gente comenzaba a agruparse y del verde del parque no quedaba casi nada, como tampoco de mi jornada británica. Apuré el paso, intentando disipar los atisbos de tristeza que ya empezaban a asomar por la idea de tener que dejar la ciudad. Crucé por el Tower Bridge para pasar por la Torre de Londres, que oficialmente sigue siendo el Palacio y Fortaleza de Su Majestad, a pesar de que Jacobo I fue el último gobernante que residió en ella, entre 1566 y 1625. Desde entonces, la edificación se utilizó con diversos fines: como fortaleza, armería, palacio, almacén del tesoro, refugio y cárcel de prisioneros de clase alta, por la que pasaron desde la reina Isabel I hasta el último preso, el fisiólogo suizo Rudolf Hess. Dicen que lo mejor de la torre son las joyas de la Corona Británica y la colección de armaduras reales, otra visita que quedará para algún próximo viaje.

Se acerca la hora en la que los pubs londinenses expenden cerveza a granel y los grandes edificios históricos se engalanan con potentes luces. Me despido de la urbe en la estación Tower Hill del "tube", como llaman al *Underground*, contenta de ver un póster anunciando la película *El perro*, de Carlos Sorín, al lado de uno de Oasis, promocionando su nuevo álbum *Don't believe the truth* (No creas la verdad).

Otra estampa en el pasaporte, otra espera en la sala de embarque, otra vez la pregunta... y ¿cuál es la verdad?

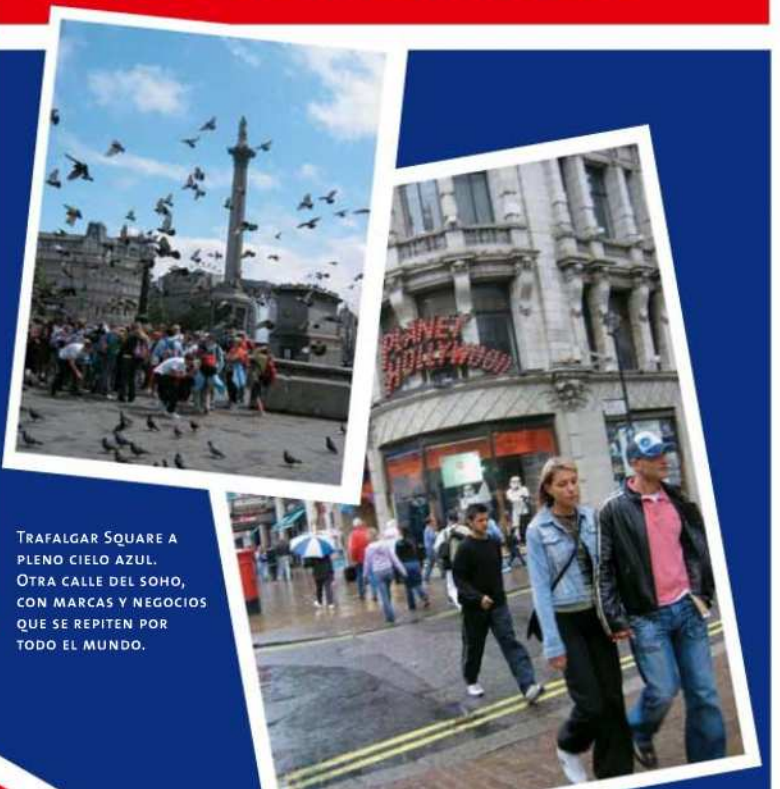
MÁS INFO

Códigos de área telefónicos: +44 020.
Secretaría de Turismo: Britain and London Visitor Centre, 1 Regent Street. Estación de metro más cercana: Piccadilly Circus (Líneas Piccadilly y Bakerloo). Lunes a viernes: 09 a 18.30. Fines de semana: de 10 a 16. Sábados de junio a septiembre: de 9 a 17.
Internet: www.visitbritain.com.ar - www.londonby.com - www.visitlondon.com

PASEOS

- **Transporte público:** Londres tiene la red de metro más antigua del mundo, con 275 estaciones repartidas por toda la ciudad. Siempre hay una estación cerca, y es la forma más fácil y económica de viajar. Las tarifas dependen de las zonas por las que se transite. La del centro (zona 1) es la más cara: £ 4 por viaje. Conviene comprar *travel cards* y tarjetas Oyster para estadías de más de un día.
- **The Big Bus Company:** estos buses de doble altura y sin techo recorren los puntos turísticos más importantes de la ciudad. El ticket cuesta £ 22 para adultos y £ 10 para chicos de 5 a 15 años, y es válido por 24 horas. Más información en www.bigbus.co.uk
- **London Pass:** permite visitar varias atracciones turísticas y pagar mucho menos. Más información en www.londonpass.com
- En todos los casos, los niños, generalmente, viajan gratis o por un valor mucho más reducido.
- Desde que Julia Roberts y Hugh Grant revelaron los encantos de Nothing Hill, en la película que lleva su nombre, el barrio se volvió más encantador. Mercados, bares y tiendas para no perdérselos.

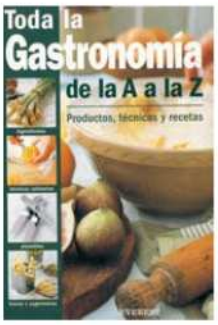
Londres es la vanguardia en materia de tecnología, moda, música y diseño. Comprar es una tentación inevitable.



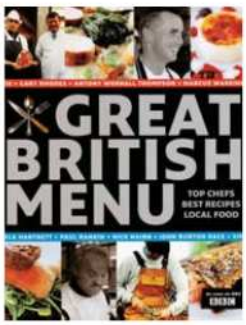
TRAFALGAR SQUARE A PLENO CIELO AZUL. OTRA CALLE DEL SOHO, CON MARCAS Y NEGOCIOS QUE SE REPITEN POR TODO EL MUNDO.

hojas **para degustar**

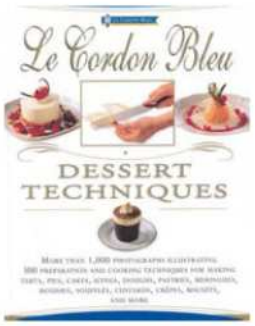
La siguiente es una selección pensada con esmero en los temas que acompañan esta edición. Lo mejor de la gastronomía mundial en cuatro libros, aunque esto es sólo el comienzo.



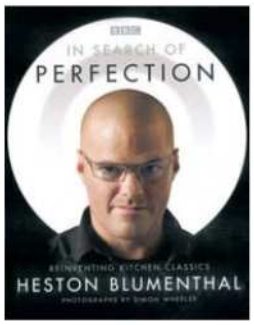
Toda la Gastronomía de la A a la Z
Con 350 recetas, 200 técnicas y más de 1.500 fotografías, esta completísima guía gastronómica es una herramienta de consulta indispensable. Se destacan las recetas con semillas, como las tostadas con gambas y sésamo, y toda la info que sobre éstas nos brinda.
Encuadernado con tapas duras | 494 páginas | Fotografías a todo color | Español



Great British Menu
En 2006, se llevó a cabo una competencia entre catorce chefs ingleses para determinar quién participaría del selecto team que cocinaría para la reina, en ocasión de su cumpleaños número 80. Cada uno de los cocineros representó una región y Gary Rodhes expresó con sus platos lo mejor de la gastronomía de Londres.
Encuadernado con tapas duras y sobrecubiertas | 220 páginas | Fotografías a todo color | Inglés



Le Cordon Bleu – Dessert Techniques
Si sólo tiene unos minutos para encontrar un receta de cheescake, no se recomienda buscarla en este libro, porque lo que encontrará será un capítulo entero con suficientes opciones para festejar la semana del *cheesecake*. Con mascarpone, con *cottage*, con higos caramelizados...
Encuadernado con tapas duras y sobrecubiertas | 224 páginas | Fotografías a todo color | Inglés



In Search of Perfection – Heston Blumenthal
El chef del prestigioso restaurante The Fat Duck, en Inglaterra, y poseedor de 3 estrellas Michelin ha sido reconocido también como Doctor en Ciencias por su exploración permanente de la ciencia gastronómica por más universidades de las que podríamos nombrar. ¿Es necesario agregar algo?
Encuadernado con tapas duras y sobrecubiertas | 310 páginas | Fotografías a todo color | Inglés

con acento *femenino*

Sexy, romántica, pop, moderna. No es posible definir un sólo estilo de mujer. Más bien, va cambiando según el día, la hora y la ocasión. En estas páginas, cócteles ideados con talento y humor por la genial *bartender* Inés de los Santos, para homenajear a las féminas en su día, el 8 de marzo.

Fotos de Gustavo Herrero para Torres Fotografía
Producción de Nicolás Morazzo

Femme Fatale

INGREDIENTES

2 1/2 oz de *akuavit* o algún vodka ultra-Premium
1 ramillete de flores comestibles
• Cuadraditos de láminas de papel de oro
• Copa *cocktail*
• Hielo, a gusto

PROCEDIMIENTO

Enfríe la copa *cocktail*. En un vaso de composición, coloque hielo, *akuavit* y revuelva hasta que esté bien frío. Cuele sin hielo directo en la copa y perfume con flores. Decore con cuadraditos de láminas de papel de oro.
(Para 1)

Lucky Star

INGREDIENTES

2 onzas de vodka
1 *dash* de Chambord (licor de frambuesas y moras)
1 onza de Gatorade
1 *dash* de almíbar
1 clara de huevo
1 bolsita de Yumis con forma de tiburón
1 copa *cocktail*
• Hielo c/n

PROCEDIMIENTO

Ponga a enfriar la copa *cocktail* con hielo o en el freezer. En la coctelera, vierta el vodka, el Chambord, el Gatorade, el almíbar y, por último, la clara de huevo. Agregue el hielo. Bata y sirva pasando por colador en la copa fría. Decore con un pincho de Yumis.

(Para 1)

"Éste es un trago pop para una mujer extravagante. Se puede sustituir el **Chambord por un licor de *cassis* o frutos** rojos. Para las más audaces, pueden **cambiar los colores del Gatorade** y el de los Yumis y divertirse con **diferentes combinaciones".**

"Esta copa es puro *glamour*. Se puede sustituir el agua de rosas por almíbar para hacer una **bebida más dulce. Los corazones de azúcar** pueden reemplazarse por pastillas con esa forma. **Lo pensé para celebrar el romanticismo".**

Funny Valentine

INGREDIENTES

6 oz de Champagne Extra Brut
4/5 gotas de agua de rosas
3 corazones de azúcar
• Copa flute

PROCEDIMIENTO

Sirva un poco de Champagne en una copa flute y lentamente agregue unas gotas de agua de rosas. Termine el trago completando la copa con más Champagne y decore con corazones de azúcar.

(Para 1)

AGRADECIMIENTOS
Almacén de Belleza. Nicaragua 4835. *www.almacendebelleza.com*
De Levie. Arenales 1359. *www.delevie.com.ar*
La Mersa. Honduras 3950. *www.lamersa.com*
Milagros Resta. Gorriti 5417. *www.milagrosdeco.com.ar*
Tienda Palacio. Honduras 5272. *www.tiendapalacio.com.ar*

Madrid Fusión, edición 7

En enero, Madrid volvió a convertirse en la capital gastronómica del mundo, y durante cuatro días, en el Palacio Municipal de Congresos, desfilaron los protagonistas más encumbrados del "universo gourmet". Chefs, novedades, recetas y tecnología, en un encuentro que puso sobre la mesa todos los debates de la cocina del futuro.

Texto y fotos:
Alejandra Feldman*

Setenta chefs internacionales, 130 expositores y unas 7.200 personas acreditadas fue el marco en el que se llevó a cabo la nueva edición de Madrid Fusión. Y si fuera posible resumir cuál resultó ser el tema fundamental del evento, se podría decir que se debatió el futuro de la gastronomía.

El programa, rico en mesas redondas con los chefs más renombrados del mundo, conferencias, material audiovisual y entrevistas, hizo foco en la estrecha colaboración entre cocina y ciencia, en los restaurantes del futuro y en la utilización de métodos de cultivo en armonía con el medio ambiente. Y como no podía ser de otra manera, la crisis económica y financiera que afecta al planeta también tuvo su espacio protagonista en este encuentro, en el que se habló de lo que los españoles dieron en llamar "Alta Cocina Pobre, imaginación en tiempo de crisis", y cuáles son los modelos de negocios más rentables en este momento. Varias fueron las conclusiones a las que se arribaron, que se desarrollarán más adelante.

Este año, México fue el invitado, por lo que un grupo de cocineros de vanguardia de este país mostró sus aportes culinarios a los entusiasmados concurrentes.

La tecnología también jugó un rol importante en los debates organizados por Cinegourland, el ya clásico festival que reúne lo mejor del cine y la gastronomía. Con un soporte audiovisual de última generación, los encuentros "Los restaurantes del futuro", "Los platos de alto riesgo en la vanguardia" y "Los problemas del servicio de sala" fueron el comentario de todos. Así, la cumbre gastronómica más importante del momento, dio y dará de qué hablar durante el año.

Arriba: el chef Rodrigo de la Calle recibió el premio "Cocinero Revelación". Abajo: todos los premiados por el prestigioso "Delantal de Oro", un homenaje a los cocineros más influyentes de la última década.

Revalorizando una vez más los aportes de la investigación científica, los cocineros afirman que su importancia reside en que "sirve para saber por qué pasan cosas".

APLAUSOS Y PREMIOS

Hubo dos galardones de gran importancia: el primero, fue para "Los defensores de la biodiversidad del planeta", y así premiaron a FROM, Greenpeace España, Sea Food Choices y Slow Food, y al chef peruano Gastón Acurio. El segundo, el "Delantal de Oro", fue un "Homenaje a los cocineros más influyentes de la última década". Lo recibieron Ferrán Adrià, Juan Mari Arzak, de España; Michel Bras (lo recogió su hijo Sebastien), Pierre Gagnaire, Pierre Hermé y Alain Ducasse (que no pudo asistir a la ceremonia), de Francia; Heston Blumenthal, de Inglaterra; Nobu Matsuhisa, de Japón; Charlie Trotter, Thomas Keller, de los Estados Unidos, y Gualtiero Marchesi, de Italia.

Cocina-ciencia, un debate anunciado

Entre los primeros encuentros, Ferrán Adrià, del restaurante elBulli, dio pie inicial a las frases para enmarcar y dijo a los cuatro vientos: "Tras los excesos, viene el equilibrio", tratando de sacar el foco de atención de las novedades culinarias y prestándose a la reflexión de lo que viene en gastronomía. En la misma mesa, también estaban otros dos exponentes del Olimpo gastronómico: el vasco Andoni Luis Aduriz y el británico Heston Blumenthal, y dos teóricos de la ciencia y la cocina, el estadounidense Harold McGee y el italiano Davide Cassi. Todos ellos apostaron por normalizar la alianza entre cocina y ciencia, e insistieron en un punto que ya parece un poco antiguo: el de que el nombre de "cocina molecular" es más una obsesión por las etiquetas y los títulos que generaron los medios de comunicación, que de exactitud en el concepto. Y revalorizando una vez más los aportes de la investigación científica, los cocineros afirmaron que su valor reside en que "nos sirve para saber por qué pasan cosas".

Así, el proceso que comenzó con el acercamiento de estos cocineros a la ciencia, hoy se revierte. Hace poco, la Universidad de Harvard ha firmado un acuerdo con Adrià y la Fundación Alicia enfocado en las aplicaciones sociales de todas sus investigaciones. "La cooperación entre ciencia y cocina es un camino de ida y vuelta", sumó Blumenthal, inmerso en un proyecto con la Universidad de Reding para comida hospitalaria. "Para despertar el apetito en la gente enferma que no tiene ganas de comer, hay que hacer los alimentos atractivos, que sepan y huelan bien". Por su parte, Harold McGee también opinó lo suyo: "En el momento que ejecutas la preparación de un alimento, ya hay ciencia".

Cocina con conciencia

Otro de los puntos centrales de Madrid Fusión fue el cuidado del medio ambiente y su relación con la cocina. En ese sentido, Rodrigo de la Calle y Santiago Orts sorprendieron a los presentes con sus delicatesen experimentales: el caviar cítrico, las hierbas de hielo, las anémonas y las algas de la tierra. Así, dieron a conocer una nueva tendencia: la Gastrobotánica, que se ocupa del estudio de especies vegetales, ya sean raíces, tallos, flores o semillas, para su uso en cocina. Por sus platos deliciosos y su trabajo dedicado, De la Calle recibió el premio "Cocinero Revelación".

Por su parte, el italiano Corrado Assenza, conocido como el "cocinero perfumista" o el "alquimista de la naturaleza", también dejó su impronta. Oriundo de la ciudad de Noto, donde trabaja en su local llamado Caffè Sicilia, y criado entre pasteles, cremas y delicias dulces, tuvo un paso por la facultad de Agronomía. La carrera, nunca terminada, dejó rastros importantes en su cocina, y hoy aplica las reglas de la ingeniería agrónoma a los alimentos con los que trabaja.

"Soy consciente de que mi pastelería es un poco minimalista, pero yo estoy más por el contenido que por el continente. Creo en los perfumes de la naturaleza, evolucionados y enfatizados, así como en una pastelería con un gran equilibrio. Cuento con una gran memoria gustativa y, a menudo, viajo entre olores, sabores y gustos, respetando la personalidad de cada ingrediente que encuentro en la naturaleza", dijo.

Setenta chefs internacionales, 130 expositores y unas 7.200 personas acreditadas debatieron el futuro de la gastronomía en esta nueva edición de la feria más importante de España.

Por su parte, Fernando del Cerro, chef ganador del premio l'avenir en 2007 por la Academia Internacional de Gastronomía, dio una clase magistral con crucíferas y luego, Paco Morales trabajó con tubérculos, con la clara intención de que estos productos no queden relegados a mera guarnición. Se trata, como el propio chef lo indicó, de sacarles el máximo partido.

Esto también viene a cuento de las siguientes ponencias. Sin posibilidad de abstraerse de la gran crisis económica que afecta al planeta, Madrid Fusión pensó en organizar una conferencia llamada "Alta cocina pobre. La imaginación en tiempos de crisis". Aquí, Paco Ron y Peter Nilsson disertaron sobre una forma de recuperar la cocina de subsistencia y actualizarla con nuevas técnicas, para que luzca y sepa de maravillas.

Así, el cocinero asturiano Paco Ron preparó un plato al que llamó "papas a la importancia con berberechos", una "sopa de castañas" y,

LAS SUBASTAS: TRUFA BLANCA, TRUFA NEGRA

Algo que ya es un clásico de Madrid Fusión es la subasta benéfica de las trufas: la blanca, pieza donada por los fruticultores de la región de ASTI, en el Piamonte italiano, que esta vez llegó a 6.500 euros, fue adjudicada a Javier Moro, propietario del restaurante Cepa 21, que la utilizará para ofrecer un menú degustación en su local.

Mientras que la de la trufa negra es patrocinada por la diputación provincial de Soria y pesó 700 gramos, y llegó a 3.000 euros y fue adjudicada al señor Alejandro Fernández, de una bodega vallisoletana.

El dinero obtenido de las dos subastas será destinado a una obra caritativa: a la Fundación Luis Granella (rehabilitación laboral de mujeres discapacitadas).

Helena Arzak ofreció una charla sobre la importancia del color en la cocina. A la izquierda,se puede apreciar sus chipirones en tinta roja. Abajo, los platos que presentaron los chefs de México, país invitado: Maguei con chile, frijoles y maíz, del chef Bricio Domínguez. Los platos de Mónica Patiño y Patricia Quintana fueron aplaudidos por todos los presentes (al centro y abajo).

México, país invitado

Más de ochocientas personas se interesaron en la cocina de este país y asistieron a las clases magistrales de las famosas cocineras Mónica Patiño y Patricia Quintana, que dieron su toque particular a los moles y a las tortillas, demostrando que la cocina popular mexicana es "mucho más que cocina picante". Además, el chef Ricardo Muñoz realizó y expuso su visión sobre las sopas de su país, una tradición que está de moda, y habló de los diferentes chiles y de productos de otras regiones latinoamericanas. El chef Bricio Domínguez disertó sobre la "Modernidad en la Cocina Antropológica", realizando un viaje gastronómico virtual, hasta encontrarse con Musa Dagdeviren, el más internacional cocinero turco.

finalmente, un "Emberzado" (una versión de un plato asturiano). E insistió en "la sabrosura", es decir, por encima de la vanguardia, lo fundamental es que el resultado guste al cliente. Además, los platos fueron pensados también para beneficiar al bolsillo: las papas costaban 2 euros y la sopa de castañas, 1, 50. Lo que es un hallazgo para los precios a los que están acostumbrados los españoles (más de 60 euros en este tipo de restaurantes) que pretenden degustar platos de alta cocina. Una muestra de que la imaginación será la protagonista en 2009.

Novedades, datos curiosos y mucho más

Las nuevas tendencias no faltaron. Así, los chefs David Chang (del restaurante Nomofuku, en New York, donde ofrece comida

americana de alto vuelo) y Sotohiro Kosugi (del restaurante El Soto, también en New York) presentaron sus *small dishes,* que hoy hacen furor en La Gran Manzana. Eneko Atxa (del restaurante Azurmendi, en Bilbao) y Juan Manuel Madariaga (es catedrático de química analítica de la Universidad del País Vasco y trabaja junto con Atxa) presentaron un trabajo novedoso sobre el ultrasonido para la absorción de aromas, y otra innovación interesante que llamó mucho la atención fue el pan líquido en aerosol que ya ha sido patentado por el chef Marcelo Tejedor (de Casa Marcelo, en Santiago de Compostela). Se trata de una mezcla que se exhibe en un envase de aerosol. Simplemente vertiendo el contenido en un molde y horneándolo durante unos minutos, se obtiene un pan recién hecho, crujiente y todo. La técnica no es nueva, ya la ha utilizado Ferrán Adrià con su bizcocho al microondas.

Por su parte, la prestigiosa Helena Arzak hizo disfrutar a muchos al revalorizar la importancia del color, como un sabor más, dentro de los platos que preparó.

La empresa Koppert Cress B.V., especializada en germinados de todo el mundo, tuvo mucha aceptación. Así, en pequeñas macetas, el *stand* de la firma holandesa permitía degustar algunas de sus propuestas. La más compleja, la Sechuan Button, con gusto metálico como una pila, o la Limon Cress (una especie de albahaca), una planta norteamericana con sabores a limón y anís, ideal para condimentar algunos pescados. La más innovadora fue, sin dudas, la

"Antes, las personas sólo comían afuera en una ocasión especial. Hoy, la gente toma aviones para ir a cenar a un restaurante. Eso no es normal. Creo que la crisis reacomodará las cosas y sólo quedarán los mejores". P. Gagnaire

PIERRE GAGNAIRE, PERFIL DE UN GENIO

Es sencillo, agradable, tiene 3 estrellas Michelin y restaurantes en Inglaterra, Francia, Tokio, Hong Kong y Dubái. Pierre Gagnaire habla tranquilo. Sabe que su propuesta es de excelencia y por eso no teme a los embates de la crisis. "En mi restaurante, nunca sucederá que reduzca las porciones para bajar los precios. Es probable que algunos no puedan sobrevivir, ya que mantener un local con tantas estrellas hace que todo tenga que ser perfecto. Mi único temor es que si la deflación llegara luego de la primavera (europea) a un 2%, entonces empezaré a pensar en la crisis. Lo que pasa es que lo que sucedía en Europa no era normal. Antes, las personas sólo comían afuera en una ocasión especial, como un cumpleaños o un aniversario. Hoy, la gente toma aviones para ir a cenar a un restaurante. Eso no es normal. Creo que la crisis reacomodará las cosas y sólo quedarán los mejores". Reconoce que hace apenas unos años no era un adicto a la cocina de Adrià, pero su amistad con Hervé This le hizo comprender muchas cosas, por las que su cocina alcanzó hitos insospechados, hasta por él mismo. "Soy un cocinero artista", dice, mientras define su propuesta como tecnoemocional.

Oyster Leaves, una ostra vegetal que se utiliza en platos de pescado, y su sabor es muy delicado. Una interesante novedad.

Así las cosas, éste es apenas un panorama de los puntos relevantes de semejante exposición. Los asistentes vivieron cuatro días de intensa actividad y enriquecedores encuentros. Veremos cuáles serán las influencias que este evento tendrá a lo largo del año y esperaremos con ansiedad la llegada de una nueva edición de Madrid Fusión. ●

* Alejandra Feldman es editora, docente y crítica gastronómica. Su sitio web: www.cocinaconencanto.com

ESTABLECIMIENTO GENERAL DE CAFÉ

CAFÉ

DE TODO EL MUNDO
TOSTADO DIARIAMENTE

PATISSERIE
CAFETERAS EXPRESS
MOLINILLOS
ACCESORIOS - REPUESTOS
DELICATESSEN

www.estcafe.com.ar *info@estcafe.com.ar*
0810-888-2233 (CAFE)

aguas grandes

Visitar las Cataratas del Iguazú es una experiencia única. El impacto de sentir 1.500 m^3 de agua por segundo cayendo en picada, es fuerte. Pero no sólo eso, también se puede disfrutar de hoteles cinco estrellas, de una gastronomía de excelencia y de paseos y excursiones para todos los gustos.

Por Julieta Casini – Fotos: gentileza de Secretaría de Turismo de la Nación.

MARAVILLA DEL MUNDO

Las Cataratas del Iguazú siguen en carrera como posibles finalistas en la elección de las nuevas 7 maravillas naturales del mundo, organizada por la fundación New 7 Wonders, cuyo lema es: "Nuestro patrimonio es nuestro futuro". La primera etapa cerró el 31 de diciembre del año pasado y el 7 de julio de 2009 terminará la segunda, con la elección de los 21 finalistas. A mediados de febrero, las Cataratas pasaron del tercero al quinto puesto de la categoría de "Lagos, ríos y cataratas", compitiendo, entre otros, con el río Ganges (India), las Cataratas del Niágara (Canadá), el río Danubio (Austria, Bulgaria, Croacia, Alemania, Hungría, Moldova, Rumania, Serbia, Eslovaquia y Ucrania) y las Cataratas del Ángel (Venezuela).

Para votar: www.new7wonders.com

PASEOS DE LUNA LLENA

Cinco noches al mes es posible conocer la selva a la luz de la luna. Acompañados por un guía y un guardaparque, el paseo por el Parque Nacional Iguazú dura dos horas, incluye una cena en el restaurante La Selva (optativo) y la promesa de que, si el cielo está despejado, será posible ver el arco iris. Es necesario adquirir los tickets con anticipación. Las tarifas son de $ 130, con cena y $ 80, sin cena (por persona). Mail: info@iguazuargentina.com o al teléfono (3757) 491-469.

PROGRAMA JUNGLE EXPLORER

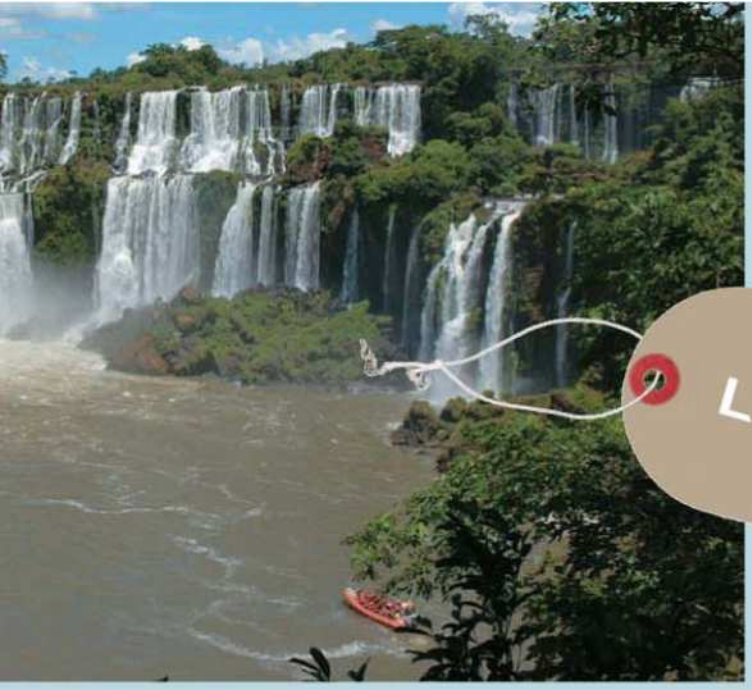
La Gran Aventura es una de las propuestas de Jungle Explorer. Primero, un recorrido de 8 km en 4x4 que termina en la base de Puerto Macuco, para embarcarse luego en lanchas que navegan 6 km por el cañón del Río Iguazú, pasando por isla San Martín y la base del salto Tres Mosqueteros, desde donde se ve la Garganta del Diablo, estrella indiscutida. El broche de oro se lo lleva el salto San Martín, la energía del agua se siente en el cuerpo. El recorrido termina en el circuito inferior. Costo: $ 150. www.iguazujunglexplorer.com

CUÁNDO

De enero a abril. Las lluvias en el sur de Brasil dan al río Iguazú un mayor caudal y esplendor a la flora y fauna del Parque Nacional Iguazú. Se pueden apreciar a las más de 250 especies de mariposas que habitan en el lugar y es el momento en el que muchas especies de mamíferos, como los agutíes y los osos hormigueros, están en etapa de reproducción. El clima subtropical húmedo transforma a Iguazú en una región más que atractiva para cualquier viajero; en invierno, el promedio es de 15º C y en verano, de 30º C.

CÓMO LLEGAR

LAN vuela con hasta 4 frecuencias diarias desde Buenos Aires a Iguazú. Tarifas en Económica desde $520 (final). www.lan.com. Tel.: 0810-9999-LAN (526)



QUÉ LLEVAR

Ropa cómoda, ligera y que se seque rápido; la potencia y majestuosidad de los saltos no perdonan. Calzado cómodo y apropiado para largas caminatas que incluyen senderos con barro y piedras, muchas veces resbalosas. Asimismo, no olvide el protector solar y los anteojos. Si quiere evitar usar los coloridos ponchos de plástico que luce la mayoría de los turistas, debe llevar un excelente impermeable. Para el recorrido en lancha, con bautismo en el salto San Martín incluido, traje de baño o ropa extra porque nada evitará que se moje de pies a cabeza. En el *tour*, dan bolsas especiales que, bien cerradas, son la solución. Para la noche, si desea comer en algunos de los restaurantes más importantes de la ciudad, lleve algún *outfit* más elegante. También, repelente contra mosquitos.

ECOTURISMO

Yacutinga Lodge

Sobre el Río Iguazú Superior, a 60 km de las Cataratas del Iguazú, se encuentra este paraíso del ecoturismo. Se trata de una reserva ambiental privada de 570 hectáreas. Preocupados por encontrar un equilibrio entre la conservación de la naturaleza y un excelente servicio, buscan disminuir los efectos de la presencia del hombre en el lugar, diseñando y aplicando sistemas de reciclado y administrando la energía que ellos mismos producen. Si bien ofrecen alojamiento con todo el confort, acaban de inaugurar la suite Yatei de 62 m^2, y proponen actividades para disfrutar de la reserva. Yacutinga es más que un lodge, se trata de un compromiso ambiental.
www.yacutinga.com

DÓNDE COMER

Doña Flor. Cocina francesa fusión. Garganta del Diablo
Hotel Panoramic. Especialidades: pacú, surubí, chipa guazú.
La Esquina. Hotel Sheraton Internacional. La especialidad es el surubí a la parrilla.
La Rueda. Hotel Saint George. Especialidades: surubí, dorado y pacú. Av. Córdoba 28.
Mediterráneo. Cocina Internacional. Av. Victoria Aguirre 1256.

DÓNDE DORMIR

Sheraton Iguazú Resort & Spa
Único hotel en el Parque Nacional Iguazú. Habitación doble desde US$ 322. Iguazú 3370
Tel.: (3757) 491-800/ 0800-888-9180.
Iguazú Grand Hotel
Casino y Resort al estilo Las Vegas. Habitación doble desde $ 800. Rta. Nacional 12 km 1.640. Tel.: 0800-444-8298.
Panoramic Hotel Iguazú
Con vista panorámica a la unión de los ríos Iguazú y Paraná. Habitación doble desde $ 488. Paraguay 372. Tel.: (3757) 498-133.
Hotel Esturión
4 estrellas con Spa Relax Apepu. Habitación desde $ 600. Av. 3 Fronteras 650
Tel.: 0810-4444-222.
Hotel Saint George
4 estrellas, en el centro de Puerto Iguazú. Habitación doble desde US$ 120. Av. Córdoba 148. Tel.: (3757) 420-633.

Paulaner para todos

FOTOS: GENTILEZA DE PAULANER

UNA MARCA PREMIUM

Luego de trabajar varios años como jefa de producto de fragancias importadas, un rubro ligado a la moda y especialmente a la mujer, María Dolores Scotta aceptó ser Brand Manager de Marcas Súper Premium de Cerveza de CIA, Industrial Cervecera S.A. Creativa y visionaria, Dolores se niega a sucumbir ante quienes sostienen que la cerveza es patrimonio exclusivo de los hombres. Las marcas que están bajo su cuidado son Corona, Imperial, Austral, Paulaner, Kunstmann, Moretti, Negra Modelo, Guinness y Amstel Pulse. En esta ocasión, presentó la Paulaner. "El mercado de la cerveza está signado por marcas muy masivas. Paulaner, es una Cerveza Premium, con tradición de antaño, y tiene la particularidad de no contener aditivos ni conservantes, la levadura no está filtrada y se encuentra en el fondo de cada botella lo cual aporta grandes beneficios en la piel y el pelo de quienes la consumimos. Además está compuesta de malta de cebada y malta de trigo, y como tiene menos lúpulo que el resto de las cervezas, es menos amarga", explica Dolores Scotta.

Un poco de historia

La cerveza Paulaner debe su nombre a la orden de monjes italianos de St. Paola, que a comienzos del siglo XVII se radicó en el corazón de Munich.

Durante la época del ayuno, estos hermanos temerosos de Dios preparaban una fuerte y sabrosa cerveza, que utilizaban como "pan líquido": la Paulaner Salvator. La excelente calidad y el exquisito sabor de esta cerveza, que los monjes vendían a la población por un pequeño óbolo, se dieron a conocer rápidamente. Por su parte, los cerveceros laicos de Múnich empezaron a temer la competencia eclesiástica. Su carta de protesta de 1634, que está considerada como el primer documento que hace mención de las cervezas Paulaner, tenía como objetivo prohibir la venta pública. Sin embargo, 150 años después, el Príncipe Elector les concedió a los monjes el derecho ilimitado para venderla. A modo de agradecimiento, hasta nuestros días, el líder político bávaro es quien recibe la primera jarra de esta cerveza fuerte en la así llamada prueba de la Salvator. Esta ceremonia marca, al mismo tiempo, el comienzo de la época de ayuno. Actualmente, Paulaner es la mayor cervecería de Baviera, y una de las principales cervecerías especializadas de Alemania.

Esta bebida, fabricada según el más refinado arte cervecero muniqués, es conocida también mucho más allá de las fronteras de Baviera y Alemania. Ya en 1837 Paulaner suministraba sus cervezas especiales a todo el mundo, y cuenta ya con una experiencia de más de 150 años de exportación.

"Para garantizar la altísima calidad- explica Scotta- Paulaner elabora exclusivamente levadura de su propio cultivo, además de usar el agua más pura de glaciar, extraída de una profundidad de 240 metros. En Munich la cerveza siempre ha sido algo muy especial, una prueba de ello son los Jardines de la Cerveza, que reflejan la legendaria tradición Bávara, y para Paulaner su origen representa mucho ya que es la cerveza más vendida en el OktoberFest de Munich". Así, finaliza, "Paulaner ha conseguido dar vida a un producto refinado y sabroso, que a la vez realza la belleza de quienes la consumimos".

PARA DISFRUTARLA

Peter Zahn, *Area Sales Manager Latin América y Caribbean* de Paulaner explica el origen de esta cerveza. "Se fabrica según la Ley Bávara de pureza de 1516, la norma alimentaria más antigua del mundo, que permite utilizar únicamente cebada, lúpulo, agua y levadura, rica en vitaminas y minerales.

La forma en que se sirve, el conocido "Perfect Serve", sin el cual el sabor de la misma varía significativamente, es muy importante.

Recomendamos seguir estos pasos:

1. Enjuague el vaso con agua fría

2. Vierta lentamente la cerveza con el vaso inclinado.

3. Deje una pequeña cantidad de cerveza en la botella y sacúdala para mezclar la cerveza y levadura del fondo.

4. Vierta la levadura mezclada con la cerveza en el vaso y recién entonces, saboree la Paulaner.

Recetas y secretos de Narda

En un ambiente distendido, esta vez en estudio, Narda Lepes propone encarar la cocina de todos los días desde un concepto nuevo. Se trata de dejar atrás la rutina, de pensar con creatividad y generar platos divertidos con los ingredientes más frescos del mercado. La chef, que siempre sorprende a su audiencia, logra una vez más ofrecer una mirada lateral y lograr exquisitos platos a partir de ideas nuevas. Como por ejemplo "no ir al supermercado a comprar los ingredientes para una receta conocida. Al revés, vayamos y miremos qué hay. Y después pensemos qué cocinar". De esto se trata el programa, de tener imaginación, de provocar el entusiasmo en la audiencia, de cocinar y de aprender los mejores secretos para optimizar ingredientes, tiempo y recursos.

Entre los temas que se grabaron a lo largo de 26 capítulos, en dos etapas, se destacan "Cocinar hoy para comer mañana"; "Saber cocinar cada corte", "Preparaciones con vegetales"; "Dulces, una masa, mil opciones", "El huevo como comodín", "Cómo armar la alacena", entre muchos otros. Quizás uno de los más interesantes sea el que se llama "Remolcadores". Se trata de ingredientes que por sí mismos no tienen gran aceptación, pero que con la ayuda de un "remolcador" revelan sabores y texturas deliciosas. Es el caso de la coliflor, por ejemplo, que salteada con panceta, se enriquece y potencia todas sus cualidades.

Con *Recetas y secretos...* Narda presenta otro atractivo programa "con un formato

En este nuevo ciclo, divertido y fresco, la chef comparte sus tips preferidos. Una propuesta que reúne lo mejor de la gastronomía moderna, práctica y fácil, para que todos se entusiasmen con la cocina.

Fotos de Fabián Malavolta

más simple, para poder transmitir ideas claras durante el ciclo. Cada emisión es temática, se basa en una idea y se trata de que se entienda cómo funciona una preparación, no la receta, sino porqué funciona, ya sean braseados, manipular pescados o lo que fuera. Me interesa que la gente diga: 'iAhhh!, lo voy a probar, no parece tan complicado'. Ésa es mi intención: dar ganas de cocinar".

Consultada sobre cuáles fueron los mejores *tips* que le enseñaron en su carrera, Narda es concreta: "Lavate las manos", "Cuando algo dice precalentar, hacele caso" y "Usá buenos fuegos". Uno seguro que nunca falla es: "Deje reposar las carnes antes de cortar", afirma categórica.

Varios son los referentes a los que Narda reconoce cuando habla de sus maestros. A la hora de compartir secretos de cocina, dice: "Los cocineros más grandes, los mejores, son los más generosos a la hora de contar lo que hacen. Y el consejo que me sirvió mucho fue el que me enseñó a no desesperarme cuando algo no salía tan bien, a mantener la calma y a acudir a mi capacidad de improvisación". Además, lo que cocinamos siempre tiene un dato que nos puede ayudar a hacerlo mejor la próxima vez. De la prueba y del error es que salen los *tips* de cocina". ●

"Más que aprender, me interesa que mientras mira el programa, la gente diga: '¡Aaah!, lo voy a probar'. Ésa es mi intención: dar ganas de cocinar".

Recetas y secretos de Narda
Martes a las 20. Repetición: viernes a las 22.

POSADA PUERTO BEMBERG
Hotel de Selva - Iguazú Argentina

En Puerto Bemberg se respira y vive la energía de la selva misionera. Los días transcurren entre diálogos de aves, cascadas, aromas silvestres, miradores naturales, leyendas nativas y el relajante murmullo del río Paraná.

A sólo 30 minutos de las Cataratas del Iguazú, Posada Puerto Bemberg es la alternativa ideal para quienes eligen disfrutar de una experiencia íntima en armonía con los ritmos y sonidos de la naturaleza.

Info & Reservas
(54 11) 4152-5266
FAX: (54 11) 4152-5266
info@puertobemberg.com
info@newage-hotels.com

www.puertobemberg.com

N|A Town & Country Hotels

marzo en pantalla

Estrenos, nuevas temporadas, viajes, secretos de cocina y mucho más para seguir indagando en el universo gourmet.

ESTRENOS

Recetas y secretos de Narda

Narda Lepes brinda en este ciclo sus tips preferidos para cocinar y optimizar tanto los productos como el tiempo. Así, presenta opciones bien distintas para disfrutar de los más diversos sabores. Una propuesta que reúne lo mejor de la gastronomía moderna, práctica y fácil para que todos tengan ganas de cocinar.

Conduce: Narda Lepes
Martes a las 20.
Repetición: los viernes a las 22.

Ohno. Segunda temporada

Una segunda edición de la serie *OHNO*, en la que el chef japonés Takehiro Ohno presenta platos de la cocina japonesa tradicional. Recetas simples con productos accesibles para que todos puedan hacerlas en sus casas. El chef acompaña sus preparaciones con historias memorables de su país.

Conduce: Takehiro Ohno
Jueves a las 22. Repetición: los lunes a las 21.

NOVEDADES

Con sabor a Perú

Un recorrido por todo Perú para conocer sus diversos y originales estilos de cocina: la comida criolla, la influencia china, la cocina prehispánica, la tradición amazónica, la culinaria *nikkei*, los dulces peruanos, las delicias norteñas y la gastronomía arequipeña. El joven chef peruano Coque Ossio es el conductor de este viaje en el que visitará mercados, plantaciones, restaurantes, junto a los más prestigiosos chefs de su país.

Conduce: Coque Ossio
Miércoles a las 22.
Repetición: los lunes a las 23.

Tokaji. El vino de los reyes.

El enólogo chileno Patricio Tapia se interna, esta vez, en el corazón de Hungría para revelar los secretos de un vino real. Se trata del Tokaji, el vino preferido de los reyes, que aún se elabora tal como se hacía en el siglo XV. También visitará las atracciones arquitectónicas y turísticas de la región.

Conduce: Patricio Tapia
Viernes a las 23.30.
Repetición: los miércoles a las 20.30.

Abc gourmet. Utensilios.

Una nueva temporada de este ciclo clásico de *elgourmet.com*. Esta vez, la atención está puesta en los utensilios de cocina: desde los de uso común, hasta los más originales y modernos. Para elaborar pastas, cocinar terrinas y patés, cortar vegetales y masas, trabajar carnes, sartenes para diferentes cocciones, entre muchos otros. Un universo para descubrir en cada emisión.

Martes a las 23. Repetición: los jueves a las 21.

Mucha actitud y buenas ideas.
Narda y una cocina creativa para todos los días.

recetas y secretos de narda

martes 20:00 HS

elgourmet.com

abierta la **inscripción**

En marzo, las escuelas de cocina inician el dictado de sus clases regulares. Aquí nos enfocamos en cursos cortos de especialización en temas concretos. Éstos son sólo algunos, pero hay muchos más. ¡Apronte su delantal y comience el año estudiando gastronomía!

Mausi Sebess

Curso: sushi
Duración: 3 clases de 3 horas
Horario: jueves de 7.30 a 10.30
Inicio: 19 de marzo
Precio: $ 600
Matrícula: sin matrícula
Observaciones: un curso especial para los amantes de la cocina japonesa. Se enseña la compleja técnica de la elaboración del arroz para preparar sushi, la sazón especial que debe llevar y las terminaciones que debe tener. Cada paso en sushi es una técnica distinta. En las clases, se elaborarán los famosos *norimakis*, los *uramakis*, el *sashimis*, los *niguiris*, los *temakis*, los *gunkans*, entre otros. Todas estas técnicas siempre serán elaboradas por los alumnos de forma individual, con la supervisión de nuestro *sushiman*.
Más info: además de la oferta académica regular para ser profesional gastronómico, se brindan otros cursos de especialización: técnicas innovadoras en figuras de chocolate, técnicas avanzadas de bombonería, técnicas de base del chocolate, tortas modernas, *petit fours*, postres al plato, cocina mexicana, coctelería internacional, pastas y salsas, cocina *light*, cocina fusión, dulces, conservas y helados.
Tel.: 4791-4355. info@mausiweb.com. www.mausiweb.com

Gato Dumas Colegio de Cocineros

Curso: *finger food*
Duración: 1 mes
Horario: viernes de 19 a 21.30
Inicio: 20 de marzo
Precio: $ 390
Matrícula: sin matrícula
Observaciones: para inscribirse, es necesario que antes de la fecha de inicio se acerquen a la sede del Colegio para abonar el curso o bien dejar una seña de $ 100. Las formas de pago son en efectivo, con tarjeta de débito o crédito (Visa, Master y Amex). Promo: 10 % de descuento y seis cuotas sin interés con las tarjetas del Citibank.
Más info: a partir de marzo de 2009, el Colegio implementará su nuevo Programa de Educación a Distancia, que en un comienzo abarcará las carreras de Organización de Eventos y Gerenciamiento Gastronómico.
Tel.: 4783-3357. info@gatodumas.com. www.gatodumas.com

CAVE

Curso: curso inicial de vinos
Duración: 8 clases
Horario: una vez por semana, de 19 a 21
Inicio: 17 de marzo (cupos limitados de 28 personas)
Requisitos: ser mayor de 18 años
Precio: $ 350
Tel.: 4812-3412. info@cave.com.ar. www.cave.com.ar

Instituto Superior Mariano Moreno

Curso: sushi con Iwao
Duración: 2 meses (8 clases, una vez por semana)
Horario: lunes de 20 a 22.30
Inicio: 9 de marzo
Precio: $ 1.200
Matrícula: sin matrícula
Tel.: 4966-2100. info@ismm.com.ar. www.ismm.com.ar

Instituto Argentino de Gastronomía

Curso: administración de restaurantes
Duración: 2 meses
Horario: martes a las 19
Inicio: 7 de abril
Precio: $ 350 por mes
Matrícula: sin matrícula
Tel.: 4816-1414. info@iag.com.ar

Amarena Escuela de Cocina (Rafaela, provincia de Santa Fe)

Curso: cocina celta
Duración: 4 clases (curso corto)
Horario: lunes de 14 a 17
Inicio: 4 de mayo
Cierre de inscripción: 30 de abril
Precio: $ 250
Matrícula: $ 120
Tel.: (03492) 570235. amarenagroup@gmail.com

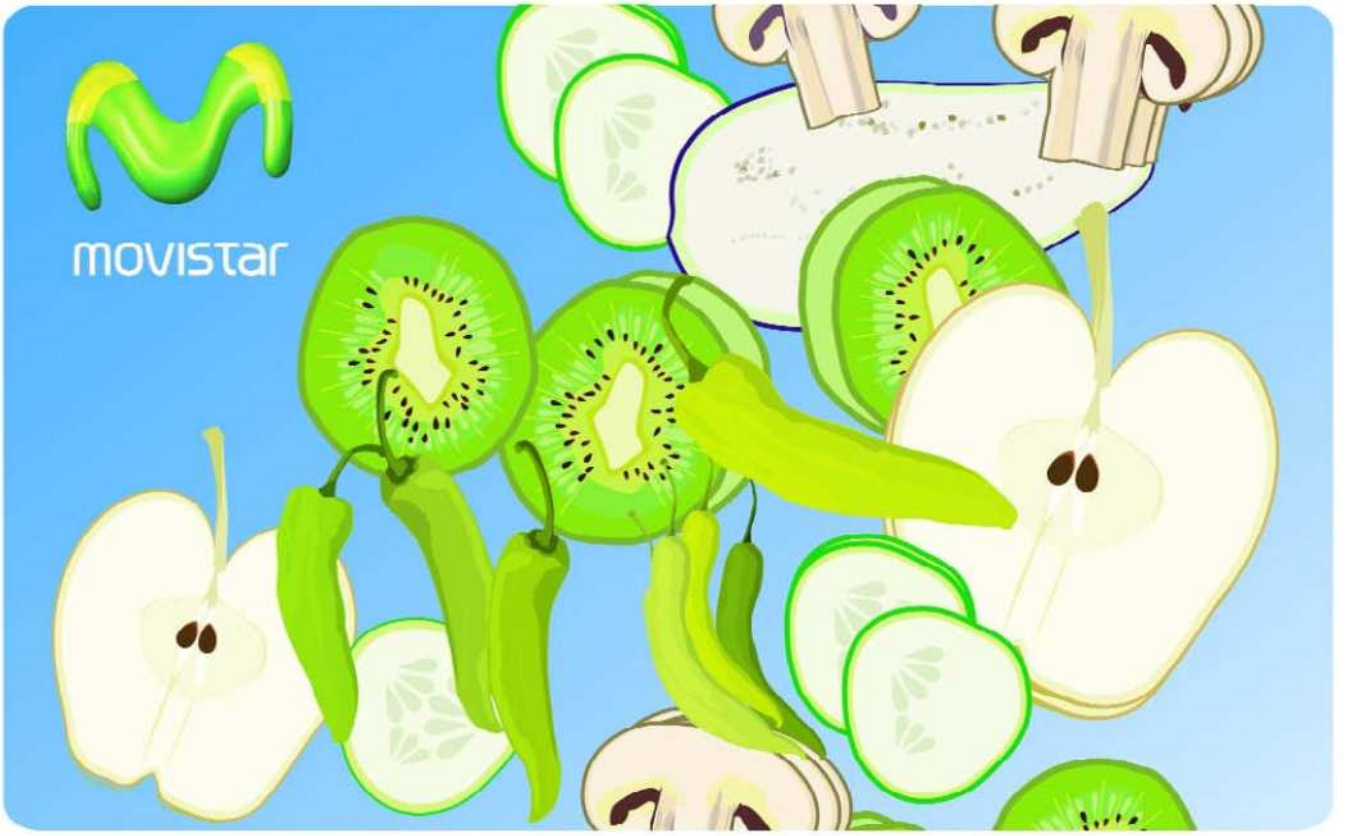
Para Semana Santa le proponemos 4 noches de alojamiento con desayuno, una cena gourmet para dos y el privilegio de alojarse en un exclusivo hotel de tan sólo 7 habitaciones donde es posible manejar los tiempos, a su antojo.

desde $1.610 por persona. Incluye impuestos y traslados desde y hasta el aeropuerto.

Río Hermoso
HOTEL DE MONTAÑA
PARQUE NACIONAL LANIN
www.riohermoso.com

N|A Town & Country Hotels

Info & Reservas: BUENOS AIRES (54 11) 4005-0055 info@newage-hotels.com • SAN MARTIN DE LOS ANDES (54 2972) 410-485 info@riohermoso.com



Textos: Elisabeth Checa

triunfo del **Torrontés salteño**

La última cata a ciegas tuvo a varietales blancos como protagonistas, nada mejor para este verano violento. El lugar, indicadísimo: Moshi Moshi, en Las Cañitas, donde Silvia Morizono y su marido, Luis Mounier, crearon –para esta degustación a la hora azul– sushi poco obvio y otros bocados asiáticos que asombraron a los socios y que resultaron geniales para el Viognier, el Sauvignon Blanc, el Pinot Gris y el Torrontés, los cepajes elegidos por Elisabeth Checa para remarcar que en este momento, felizmente, está creciendo la demanda de blancos, sobre todo si son varietales jóvenes y frescos. Seguramente por su expresividad, o porque sus aromas y sabor son muy reconocidos por los consumidores, encabezó el ranking un Torrontés: Laborum 2007, de Cafayate, elaborado con suma elegancia por el enólogo Luis Asmet para la bodega Porvenir de los Andes. Lo siguió, con sólo dos votos de diferencia, un Pinot Gris de Lurton 2008, cepaje emblemático de la bodega francesa. Tanto el Trumpeter Reserve Viognier 2008, flamante como el patagónico Saurus Sauvignon Blanc 2007, anduvieron parejos. Lo más divertido para los socios: identificar los varietales, aunque no reconocieran la marca. En general, siempre es más fácil descubrir las diferencias entre las cepas blancas en una cata a ciegas, a diferencia de los tintos. Como acostumbramos decir: probar y, por supuesto, pasarlo bien, es la mejor manera de aprender de vinos. Los socios de El Club del Buen Beber lo saben.

El vino de marzo: **un raro *blend* patagónico**

Marcelo Miras, enólogo de la Bodega de Fin del Mundo, en San Patricio del Chañar, se encontró con Elisabeth Checa en la infinitud patagónica. Juntos elaboraron un corte muy especial, sólo para los socios de El Club del Buen Beber. Un *blend* con 70% Tannat y 30% Petit Verdot, variedades poco frecuentadas, pero que en los *terroirs* de esta zona se dan con características singulares: tienen intensidad, son raros, como encendidos, y no aparecen rasgos rústicos. El resultado es un vino con carácter viril e intenso, tanto en aromas como en sabor. Con 14,5 grados de alcohol, pasó 14 meses en barricas de roble francés y americano, y se embotelló en noviembre del año pasado, cuando Checa y Miras hicieron su *blend*. Es el único corte existente de estas variedades. Un exotismo que nos pudimos permitir gracias a la diversidad de terruños donde crecen estos viñedos, a la luminosidad, a la amplitud térmica y a ese sano clima desértico. Creemos que este tinto asombroso tiene una capacidad de guarda de 5 años, quizá más. Su mejor aliado es geográfico: el cordero patagónico, por supuesto.

elgourmet.com

suscríbase a El Club del Buen Beber

4778-5469
www.elgourmet.com
elclubdelbuenbeber@elgourmet.com

radio taxi alo

Las 24 hs.
Los 365 días
del año

VIAJES PACTADOS

MENSAJERÍA PUERTA A PUERTA

TRASLADOS ESCOLARES

CHOFERES Y MÓVILES IDENTIFICADOS

VIAJE MÍNIMO, SIN ADICIONAL EN CAP. Y PROV.

Nextel - 556*4430

4855-0455 4857-1111

viaje alo seguro

Mark's
DELI &
COFFEE
HOUSE

lunes a sábados 8.30 am a 9.30 pm
domingos y feriados 10.30 am a 9 pm

El Salvador 4701 (Palermo Viejo) / (011) 48.32.62.44
info@palermomarks.com / www.palermomarks.com

yogur, salud y sabor

Con alto contenido de proteínas de gran valor biológico, vitaminas, calcio, fósforo y otros minerales, entre muchos de sus atributos, el yogur tiene múltiples usos en la cocina. Osvaldo Gross propone una delicia con este manjar milenario.

OSVALDO GROSS

Método Gross
Martes, miércoles y jueves a las 21.30.

palmeritas de hojaldre con manteca de lima, y *mousse* de peras y yogur sobre almíbar de lima

Para las palmeritas de hojaldre

INGREDIENTES

1 cda de ralladura de lima
2 cdas de azúcar
100 g de manteca pomada
500 g de masa de hojaldre

PROCEDIMIENTO

En un recipiente, mezcle la ralladura de lima junto con el azúcar y la manteca pomada. Estire con un palo de amasar la masa de hojaldre, luego unte la mitad con la manteca aromatizada con ralladura de lima, doble la masa cubriendo la manteca y estire nuevamente con el palo hasta obtener 5 mm de espesor; luego, divida la masa en dos mitades iguales y enróllelas por separado; envuelva los rollos en papel film y reserve en la heladera durante 4 horas, aproximadamente.

Para la mousse de peras

INGREDIENTES

10 g de gelatina sin sabor
5 peras
1/2 l de agua
250 g de azúcar
200 g de crema de leche semimontada
100 g de yogur natural
2 tazas de merengue italiano*

*Para el merengue italiano: coloque 160 g de azúcar en una cacerola mojando con agua, lleve a fuego hasta que tome punto de hilo fuerte. Aparte, bata dos claras a punto nieve e incorpore el almíbar caliente de manera lenta, y bata vigorosamente hasta que esté tibio y monte el merengue.

PROCEDIMIENTO

Hidrate la gelatina en agua y luego fúndala en un baño María. Pele las peras y quíteles las semillas, cocínelas en el agua con el azúcar a fuego mínimo, hasta que estén tiernas. Terminada la cocción, reserve una pera y con el resto realice un puré.
En un recipiente, mezcle la crema de leche semimontada junto con el yogur.
En un bol, coloque el merengue italiano junto con el puré de pera, mezcle y añada la gelatina; mezcle nuevamente con una espátula hasta integrar.
Por último, incorpore la crema de leche con yogur y mezcle hasta lograr una preparación homogénea. Reserve.

Para el almíbar de lima

INGREDIENTES

200 ml de agua
200 g de azúcar
1 cda de ralladura de lima

PROCEDIMIENTO

En una cacerola, coloque el agua, el azúcar y la ralladura de lima, cocine a fuego mínimo hasta que reduzca.

ARMADO Y PRESENTACIÓN

Transcurridas las horas de reposo de los rollos de hojaldre, corte en rodajas de 1cm de ancho, acomódelas sobre una placa con una silicona y cocine en horno precalentado a 180° C entre 15 y 20 minutos.
Coloque la *mousse* de peras en moldes individuales y reserve en la heladera durante aproximadamente 8 horas.
Corte la pera reservada en gajos. Sirva en un plato una *mousse* de pera y decore con gajos de pera en almíbar. Salsee con la reducción del almíbar de lima. Acompañe la *mousse* con las palmeritas de hojaldre.
(Para 4)

www G

encuentre éstas y otras recetas en **www.elgourmet.com**

dashi

ESCUELA

LOS MAESTROS TE ESPERAN

Ezequiel Ohata

Pablo Nohara

Roberto Nishida

Cristian Goyhi

Aprendé sushi de primer nivel

Informes y programas a tu disposición en

www.dashi.com.ar o 4776-3500

Sólo mayores de 16 años

miniDISEÑO

programación elgourmet.com de **marzo**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
0.00	Gourmet Colombia	Recetas y secretos	Wok III	Boulangerie I	Villa della pasta	Recetas y secretos	Narda como en casa
0.30	Narda como en casa	Good Food	Tokaji	Good Food	Xocolatl	La huerta con Mónica	ABC Utensilios
1.00	Boulangerie I	Wok III	Con Sabor a Perú	Ohno II	Recetas y secretos	Good Food	Con Sabor a Perú
1.30	La huerta con Mónica	Gourmet Uruguay	Good Food	Gourmet Uruguay	Gourmet Colombia	ABC Bajas Calorías	Club Buen Beber
2.00	Villa della pasta	ABC Utensilios	Notas de cata II	Narda como en casa	ABC Bajas Calorías	Villa della pasta	Gourmet Colombia
2.30	Con Sabor a Perú	Sumo Placer	Xocolatl	De vinos, tequilas...	Tokaji	Ohno II	De vinos, tequilas...
3.00	Ohno II	De vinos, tequilas...	Sumo Placer	ABC Utensilios	La huerta con Mónica	Gourmet Uruguay	Wok III
3.30	ABC Bajas Calorías	Método Gross	Método Gross	Método Gross	Club Buen Beber	Tokaji	Notas de cata II
4.00	Gourmet Colombia	Recetas y secretos	Wok III	Boulangerie I	Villa della pasta	Xocolatl	Sumo Placer
4.30	Narda como en casa	Good Food	Tokaji	Good Food	Xocolatl	Boulangerie I	Método Gross
5.00	Boulangerie I	Wok III	Con Sabor a Perú	Ohno II	Recetas y secretos	Recetas y secretos	Narda como en casa
5.30	La huerta con Mónica	Gourmet Uruguay	Good Food	Gourmet Uruguay	Gourmet Colombia	La huerta con Mónica	ABC Utensilios
6.00	Villa della pasta	ABC Utensilios	Notas de cata II	Narda como en casa	ABC Bajas Calorías	Good Food	Con Sabor a Perú
6.30	Con Sabor a Perú	Sumo Placer	Xocolatl	De vinos, tequilas...	Tokaji	ABC Bajas Calorías	Club Buen Beber
7.00							
7.30							
8.00	Gourmet Colombia	Recetas y secretos	Wok III	Boulangerie I	Villa della pasta	Villa della pasta	Gourmet Colombia
8.30	Narda como en casa	Good Food	Tokaji	Good Food	Xocolatl	Ohno II	De vinos, tequilas...
9.00	Ohno II	De vinos, tequilas...	Sumo Placer	ABC Utensilios	La huerta con Mónica	Xocolatl	Sumo Placer
9.30	ABC Bajas Calorías	Método Gross	Método Gross	Método Gross	Club Buen Beber	Boulangerie I	Método Gross
10.00	Boulangerie I	Wok III	Con Sabor a Perú	Ohno II	Recetas y secretos	Recetas y secretos	Narda como en casa
10.30	La huerta con Mónica	Gourmet Uruguay	Good Food	Gourmet Uruguay	Gourmet Colombia	La huerta con Mónica	ABC Utensilios
11.00	Villa della pasta	ABC Utensilios	Notas de cata II	Narda como en casa	ABC Bajas Calorías	Good Food	Con Sabor a Perú
11.30	Con Sabor a Perú	Sumo Placer	Xocolatl	De vinos, tequilas...	Tokaji	ABC Bajas Calorías	Club Buen Beber
12.00	Gourmet Colombia	Recetas y secretos	Wok III	Boulangerie I	Villa della pasta	Villa della pasta	Gourmet Colombia
12.30	Narda como en casa	Good Food	Tokaji	Good Food	Xocolatl	Ohno II	De vinos, tequilas...
13.00	Ohno II	De vinos, tequilas...	Sumo Placer	ABC Utensilios	La huerta con Mónica	Gourmet Uruguay	Wok III
13.30	ABC Bajas Calorías	Método Gross	Método Gross	Método Gross	Club Buen Beber	Tokaji	Notas de cata II
14.00	Boulangerie I	Wok III	Con Sabor a Perú	Ohno II	Recetas y secretos	Xocolatl	Sumo Placer
14.30	La huerta con Mónica	Gourmet Uruguay	Good Food	Gourmet Uruguay	Gourmet Colombia	Boulangerie I	Método Gross
15.00	Villa della pasta	ABC Utensilios	Notas de cata II	Narda como en casa	ABC Bajas Calorías	Recetas y secretos	Narda como en casa
15.30	Con Sabor a Perú	Sumo Placer	Xocolatl	De vinos, tequilas...	Tokaji	La huerta con Mónica	ABC Utensilios
16.00	Gourmet Colombia	Recetas y secretos	Wok III	Boulangerie I	Villa della pasta	Good Food	Con Sabor a Perú
16.30	Narda como en casa	Good Food	Tokaji	Good Food	Xocolatl	ABC Bajas Calorías	Club Buen Beber
17.00	Ohno II	De vinos, tequilas...	Sumo Placer	ABC Utensilios	La huerta con Mónica	Villa della pasta	Gourmet Colombia
17.30	ABC Bajas Calorías	Método Gross	Método Gross	Método Gross	Club Buen Beber	Ohno II	De vinos, tequilas...
18.00	Boulangerie I	Wok III	Con Sabor a Perú	Ohno II	Recetas y secretos	Gourmet Uruguay	Wok III
18.30	La huerta con Mónica	Gourmet Uruguay	Good Food	Gourmet Uruguay	Gourmet Colombia	Tokaji	Notas de cata II
19.00	Villa della pasta	ABC Utensilios	Notas de cata II	Narda como en casa	ABC Bajas Calorías	Xocolatl	Sumo Placer
19.30	Con Sabor a Perú	Sumo Placer	Xocolatl	De vinos, tequilas...	Tokaji	Boulangerie I	Método Gross
20.00	Gourmet Colombia	Recetas y secretos	Wok III	Boulangerie I	Villa della pasta	Recetas y secretos	Narda como en casa
20.30	Narda como en casa	Good Food	Tokaji	Good Food	Xocolatl	La huerta con Mónica	ABC Utensilios
21.00	Ohno II	De vinos, tequilas...	Sumo Placer	ABC Utensilios	La huerta con Mónica	Good Food	Con Sabor a Perú
21.30	ABC Bajas Calorías	Método Gross	Método Gross	Método Gross	Club Buen Beber	ABC Bajas Calorías	Club Buen Beber
22.00	Boulangerie I	Wok III	Con Sabor a Perú	Ohno II	Recetas y secretos	Villa della pasta	Gourmet Colombia
22.30	La huerta con Mónica	Gourmet Uruguay	Good Food	Gourmet Uruguay	Gourmet Colombia	Ohno II	De vinos, tequilas...
23.00	Villa della pasta	ABC Utensilios	Notas de cata II	Narda como en casa	ABC Bajas Calorías	Gourmet Uruguay	Wok III
23.30	Con Sabor a Perú	Sumo Placer	Xocolatl	De vinos, tequilas...	Tokaji	Tokaji	Notas de cata II

CONECTATE A FIBERTEL Y DISFRUTA MAS DE INTERNET. 3 MEGAS A $54 POR MES DURANTE 6 MESES.

0810.122.0200 | WWW.FIBERTEL.COM.AR | FiberTel El poder de Internet

PRODUCTO SUJETO A DISPONIBILIDAD GEOGRAFICA Y TECNICA. PROMOCION VALIDAD PARA LOS PRODUCTOS FIBER 3M, SOLO PARA NUEVOS CLIENTES DEL 1/3/2009 AL 31/3/2009 O HASTA AGOTAR STOCK DE 5000 MODEMS, LO QUE OCURRA PRIMERO. LA PROMOCION INCLUYE DICHO PRODUCTO CON UN ABONO DE $54 FINAL POR MES DURANTE 6 MESES. A PARTIR DEL 7MO MES CONSULTAR EL ABONO VIGENTE EN WWW.FIBERTEL.COM.AR - VER CONDICIONES, REQUISITOS DE CONTRATACION Y AREA DE COBERTURA DE LA PROMOCION PARA EL PRODUCTO FIBER 3M EN WWW.FIBERTEL.COM.AR. CABLEVISION S.A. HORNOS 690 C.A.B.A. CP 1272. CUIT 30-57365208-4. APPLE, EL LOGOTIPO DE APPLE E IPOD SON MARCAS DE APPLE INC., REGISTRADAS EN EE.UU. Y EN OTROS PAISES. APPLE INC. NO ES PATROCINADOR O RESPONSABLE DE ESTA PROMOCION.

ALEMANIA, OCTUBRE 2008
OLIMPIADAS CULINARIAS 2008
ANDRÉS RIVERA y ARLENE MENESES
Profesionales en Artes Culinarias
MEDALLA DE PLATA

HUNGRÍA, JULIO 2008
ORDEN DE LOS CABALLEROS
DE LA MESA BLANCA
MARIANA SEBESS
Distinguida con la
GRAN CRUZ DE ORO

FRANCIA, NOVIEMBRE 2007
IV° FESTIVAL INTERNATIONAL
DES ARTS GOURMANDS
SALVADOR ARIEL LETTIERI
Chef Instructor IIAC Mausi Sebess
CUARTO LUGAR

BRASIL, OCTUBRE 2007
SERVICIO NACIONAL
DE APRENDIZAJE
Adopta para sus 220 sedes en todo el país
los manuales de técnicas de Mausi Sebess

ESPAÑA, ABRIL 2007
COPA ESPAÑA DE PASTELERÍA
SALVADOR ARIEL LETTIERI
Pastelero Profesional IIAC Mausi Sebess
Chef Instructor IIAC Mausi Sebess
SUB-CAMPEÓN

FRANCIA, ENERO 2007
BOCUSE D´OR
EMILIANO LAUTARO SABINO
Cocinero Profesional IIAC Mausi Sebess
REPRESENTÓ A LA ARGENTINA

MÉXICO, DICIEMBRE 2005
COPA AZTECA
EMILIANO LAUTARO SABINO
Cocinero Profesional IIAC Mausi Sebess
PRIMER PUESTO

EE.UU., SETIEMBRE 2005
ANNUAL CULINARY SUPER
CHALLENGE TEAM COMPETITION
FABIÁN DI PAOLO
Profesional en Artes Culinarias IIAC Mausi Sebess
MEDALLA DE BRONCE

LUXEMBURGO, NOVIEMBRE 2002
CULINARY WORLD CUP.
FERNANDO ORMAZÁBAL, OMAR PIEDRABUENA
MARCELO MOREIRA, ALDO GUSTAVO VELÁZQUEZ
REPRESENTANDO A LA ARGENTINA
Profesionales egresados IIAC Mausi Sebess
MEDALLA DE BRONCE

NIVEL INTERNACIONAL
MAUSI SEBESS
GASTRONOMIA PROFESIONAL

No nos eligen por ser los más grandes.

Nos eligen y nos reconocen por ser los mejores.

MAUSI SEBESS
ARTES CULINARIAS

CHOCOLATERO / PANADERO / PASTELERO / COCINERO PROFESIONAL
PROFESIONAL EN ARTES CULINARIAS
UNICO EN LA CATEGORIA
DE ENSEÑANZA PERSONALIZADA

www.mausiweb.com

Av Maipú 594 Vte. López, Buenos Aires, Argentina. Tel: (11) 4791-4355 y rotativas